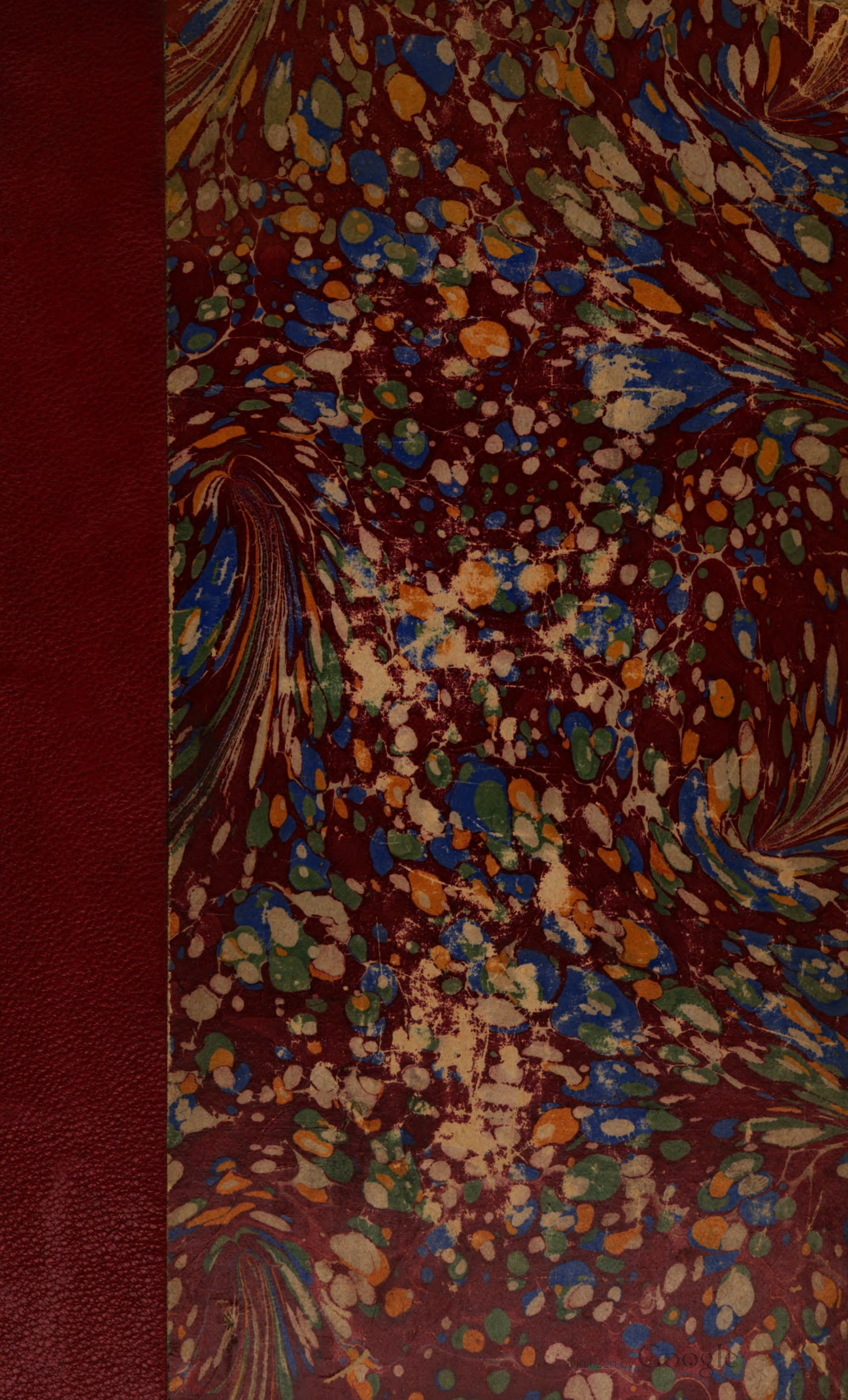




L'ÉDUCATION

DE

LA VOLONTÉ

L'ÉDUCATION

DE

LA VOLONTÉ

PAR

JULES PAYOT

Professeur agrégé de Philosophie au lycée de Bar-le-Duc
Ancien élève de la Faculté des Lettres de Paris

TROISIÈME ÉDITION

PARIS

ANCIENNE LIBRAIRIE GERMER BAILLIÈRE ET Cie

FÉLIX ALCAN, ÉDITEUR

108, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 108

1895

A MONSIEUR TH. RIBOT

DIRECTEUR DE LA *REVUE PHILOSOPHIQUE*
PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE EXPÉRIMENTALE AU COLLÈGE DE FRANCE

Hommage d'affection et de respect.

J. P.

L'ÉDUCATION DE LA VOLONTÉ

PRÉFACE

DE LA PREMIÈRE ÉDITION

> « Ce qui est admirable est qu'ils reconnaissent qu'ils ont besoin de maître et d'instruction pour toutes les autres choses; ils les étudient avec quelque soin : il n'y a que la science de vivre qu'ils n'apprennent point et qu'ils ne désirent point d'apprendre. »
>
> NICOLE. *Discours sur la nécessité de ne pas se conduire au hasard.*

Au XVIIe siècle et durant une partie du XVIIIe, la religion régnait sans conteste sur les esprits : le problème de l'éducation de la volonté ne pouvait se poser dans toute sa généralité : les forces dont disposait l'Eglise catholique, cette incomparable éducatrice des caractères, suffisait pour orienter, dans ses grandes lignes, la vie des fidèles.

Mais aujourd'hui cette direction fait défaut pour la majorité des esprits pensants. Elle n'a point été remplacée. Aussi, journaux, revues, livres, romans mêmes[1] déplorent à l'envi le niveau très bas du vouloir à l'heure actuelle.

(1) Voyez notamment *l'Effort*, par Bérenger. Armand Colin, 1893. — Ce qui, à notre point de vue, donne à ce livre une signification

Cette maladie générale des volontés a fait surgir des médecins. Mais ces médecins de l'âme sont malheureusement pénétrés des doctrines psychologiques régnantes. Ils attribuent dans la volonté une capitale importance à l'intelligence. Ils se figurent que ce qui nous manque c'est une théorie métaphysique *prouvée* sur l'au-delà.

Leur ignorance est bien excusable. C'est une loi acceptée en économie politique que la culture va toujours des terrains les plus improductifs mais les plus faciles, aux terrains les plus fertiles mais les plus malaisés à mettre en valeur. Il en est de même pour le champ de la science psychologique. On a étudié d'abord les phénomènes les plus faciles, les moins féconds en conséquences importantes pour la conduite avant d'aborder les phénomènes essentiels, mais dont l'étude est difficile. C'est à peine si l'on commence à voir nettement l'insignifiance de l'idée dans le caractère et son incurable infériorité dans la mêlée des penchants. La volonté est une puissance sentimentale, et toute idée, pour agir sur elle, doit se colorer de passion.

Si l'on eût étudié de près le mécanisme de la volonté, on eût compris que les théories métaphysiques importent peu, et qu'il n'est pas de sentiment

caractéristique, c'est que l'auteur était hier président de l'Association des étudiants de Paris.

qui délibérément choisi ne puisse, par l'emploi intelligent de nos ressources psychologiques, prendre la direction de la vie entière. Un avare sacrifie toutes les satisfactions corporelles, il se nourrit mal, couche sur la dure, vit sans amis, sans satisfactions, par amour de l'argent, et vous désespéreriez d'arriver, en choisissant un sentiment supérieur, à rendre ce sentiment assez puissant en la conscience pour qu'il prenne la direction de la vie? C'est que vous ignorez combien variés sont les moyens que nous présente la psychologie pour nous permettre de devenir ce que nous voulons être.

Malheureusement, on s'est fort peu occupé jusqu'ici d'étudier nos ressources à ce point de vue. Les esprits qui ont dirigé la pensée européenne durant ces trente dernières années ont en effet été partagés par deux théories qui sont la négation pure et simple de l'éducation de la volonté. La première consiste à regarder le caractère comme un bloc immuable sur lequel nous n'avons nulle prise. Nous examinerons plus loin cette théorie enfantine.

La seconde semble, en apparence, favorable à l'éducation de la volonté. C'est la théorie du libre arbitre. Stuart Mill lui-même[1] va jusqu'à dire que cette doctrine a entretenu chez ses défenseurs un

(1) *Logique*, II, liv. VI, ch. II.

sentiment vif « de la culture personnelle ». Eh bien, malgré cette assertion d'un déterministe, nous ne craignons pas de considérer la théorie du libre arbitre comme aussi dangereuse pour la maîtrise de soi que la précédente, et comme tout aussi décourageante en définitive. En effet, elle a amené à considérer comme chose facile, naturelle, l'affranchissement de soi qui est au contraire une œuvre de longue haleine, une œuvre qui demande beaucoup de soins, et qui exige une connaissance très précise de nos ressources psychologiques.

Par sa simplicité même, cette théorie a détourné beaucoup d'esprits très fins, très pénétrants de l'étude des conditions de la volonté : elle a causé ainsi à la psychologie et, disons-le, à l'humanité, un tort irréparable.

Et c'est pourquoi nous dédions ce livre à M. Ribot. Nous le dédions moins à notre ancien professeur, à celui à qui nous devons le goût des études psychologiques, qu'à l'homme d'initiative qui, le premier en France, a chassé la métaphysique de la psychologie, qui le premier a résolument laissé de côté l'étude de la nature des phénomènes de conscience pour étudier, à la façon des savants, les antécédents et les concomitants inconditionnels des états intellectuels, volitionnels, etc. Cette méthode, remarquons-le bien, ne nie nullement la métaphysique : elle n'exclut pas

la psychologie de la métaphysique, mais simplement la métaphysique de la psychologie, ce qui est très différent.

Elle consiste à traiter la psychologie comme une science. Or le but du savant n'est pas de savoir, mais *de prévoir pour pouvoir*. S'il importe peu, par exemple, au physicien que la théorie ondulatoire de la lumière ne soit qu'une hypothèse invérifiable, pourvu que cette hypothèse *réussisse*, qu'importe au psychologue que son hypothèse, par exemple l'hypothèse de la corrélation absolue des états nerveux et des états psychologiques, soit invérifiable, pourvu qu'elle réussisse? Réussir, être à même de prévoir l'avenir, de modifier les phénomènes à notre guise, et en somme *de faire que l'avenir soit ce que nous voulons qu'il soit*, voilà le rôle du savant, partant, celui du psychologue. C'est du moins la conception que nous nous sommes faite de notre tâche.

Nous avons dû rechercher les causes de la faiblesse du vouloir à l'heure actuelle. Nous avons cru que le seul remède à cette faiblesse devait être cherché dans la culture habile des états affectifs. Des moyens de faire naître ou de fortifier les sentiments libérateurs, d'annihiler ou de réprimer les sentiments hostiles à notre maîtrise de nous-mêmes, tel pourrait être le sous-titre du livre que nous présentons au public. Tout était à faire dans cette voie. Nous apportons

notre part contributive d'efforts à cette œuvre d'importance majeure.

Au lieu de traiter de l'éducation de la volonté *in abstracto*, nous avons pris comme sujet essentiel l'*éducation de la volonté telle que l'exige le travail intellectuel prolongé et persévérant*. Nous sommes persuadé que les étudiants et en général tous les travailleurs de l'intelligence y trouveront de très utiles indications.

J'ai entendu beaucoup de jeunes gens se plaindre de l'absence d'une *méthode pour arriver à la maîtrise de soi*. Je leur offre ce que m'ont suggéré sur ce sujet près de quatre années d'études et de méditations.

JULES PAYOT.

Chamonix, 8 août 1893.

PRÉFACE

DE LA DEUXIÈME ÉDITION

L'accueil si bienveillant de la presse française et étrangère; l'empressement des lecteurs qui ont épuisé la première édition en quelques semaines, prouvent que ce livre est venu à son heure et qu'il répond à un besoin profond du public éclairé.

Nous remercions nos nombreux correspondants et principalement les étudiants en droit et en médecine qui nous ont adressé des documents si abondants et si précieux à l'appui du chapitre 1er du livre V. Quelques-uns s'élèvent contre notre « pessimisme ». Jamais, disent-ils, la jeunesse n'a tant parlé d'agir et d'action. Hélas! parler est peu quand il faut agir. Il nous semble que la majorité des jeunes gens confond le bruit et l'agitation avec l'action créatrice. D'aucuns, et des plus autorisés, croient que la jeunesse des

écoles est composée pour une bonne part de dilettanti et d'énervés. Or le dilettantisme et l'énervement sont deux maladies de la volonté qu'il est nécessaire de tenter de guérir.

La partie pratique de l'éducation de la volonté n'a guère rencontré que des éloges sans mélange. Il n'en est pas de même des chapitres III (livre I) et I[er] (livre II). Nous nous attendions à être combattu sur ces points, mais beaucoup de critiques nous semblent passer à côté de la question.

Et d'abord, qu'on veuille bien le remarquer, nous n'avons jamais affirmé que l'idée soit dépourvue de toute influence sur la volonté. Nous avons fait très large la part dans nos volitions des poussées instinctives et des habitudes[1]. Mais ce que nous soutenons, c'est d'une part que la volonté supérieure consiste à soumettre nos tendances à des idées, et que d'autre part, l'idée n'a *directement* et *immédiatement* aucune force contre la « brutale cohorte des penchants inférieurs ». La force de l'idée contre de tels adversaires, est indirecte : elle doit, sous peine d'insuccès, l'emprunter là où elle existe, c'est-à-dire aux états affectifs.

Chose curieuse, tandis que nous comptions voir notre théorie de la liberté très vivement combattue

(1) Cf. page 25, etc.

par les défenseurs du libre arbitre, ce sont plutôt les partisans de l'innéité du caractère qui nous ont pris à partie. Aussi bien la théorie du libre arbitre semble-t-elle de plus en plus abandonnée des éducateurs qui se trouvent aux prises non avec des abstractions, mais avec de vivantes réalités. On me signale à ce sujet que M. Marion, dont l'autorité est si grande en ces matières, indiquait avec énergie, dans son cours de 1884-85, le mal que nous a fait pratiquement l'hypothèse métaphysique du libre arbitre, en nous empêchant d'étudier les conditions de la liberté réelle, restreinte d'ailleurs, qu'il nous appartient de conquérir par nos efforts propres. M. Marion, dans la préface de sa thèse sur la solidarité morale, oppose précisément à la formule de M. Fouillée que l'idée de notre liberté nous fait libres, cette vue pratiquement plus vraie et plus utile qu'en se croyant si libres on omet de s'assurer ce qu'on peut avoir de liberté. Rien de plus juste que ces paroles de M. Marion. Nous ne sommes libres que si nous savons conquérir notre liberté de haute lutte.

Quant au reproche qu'on adresse à l'auteur de n'avoir pas fait une part assez grande au caractère inné, il nous paraît reposer sur une conception fort imparfaite de ce qu'est un caractère.

Un caractère n'est pas une substance simple. C'est

une résultante très complexe de penchants, d'idées, etc. Par suite, affirmer l'innéité d'un caractère, c'est affirmer plusieurs absurdités.

C'est d'abord affirmer qu'une résultante, qu'un dosage d'éléments hétérogènes, qu'un mode de groupement de forces, peut être inné : ce qui est inintelligible.

C'est affirmer en outre qu'on peut obtenir à l'état de pureté parfaite l'élément inné, qu'on peut le dégager de la gangue dont l'entourent les influences du milieu, de l'éducation : ce qui est impossible. Cette impossibilité nous impose la plus grande défiance dans la fixation de la part due à l'innéité.

En dernier lieu, affirmer que le caractère est inné implique une assertion contre laquelle s'insurge toute notre expérience intime, toute l'expérience des éducateurs, et la pratique de l'humanité entière : à savoir que les éléments essentiels du caractère, les tendances, sont immodifiables à tout jamais! Nous prouvons de reste qu'il n'en est rien (II, III), et qu'on peut modifier, réprimer ou renforcir un sentiment. Si l'humanité entière n'était de cet avis, on ne se donnerait pas la peine d'élever les enfants. La nature s'en chargerait seule par ses lois immuables.

Ces vues théoriques suffisent à infirmer la doctrine de l'innéité du caractère. Qu'on lise en outre, pour parfaire sa conviction, les travaux récents sur le

caractère[1]. Qu'on étudie surtout la troisième partie de l'ouvrage de M. Paulhan et l'on y verra qu'il y a la plupart du temps pluralité de types dans un même individu; que l'évolution fait disparaître ou amène avec l'âge des tendances; que fréquentes sont les substitutions de caractères chez une même personne. Qu'est-ce à dire sinon que rien n'est si rare qu'un caractère!

En immense majorité les enfants présentent le spectacle d'une anarchie de tendances; l'éducation n'a-t-elle pas justement pour but d'ordonner ce désordre, d'y organiser la stabilité et l'unité? Souvent même, quand on croit l'œuvre achevée, arrive la crise de puberté qui comme un vent d'orage bouleverse tout: l'anarchie recommence, et si le jeune homme, isolé désormais, ne reprend pour son compte l'œuvre d'unification morale, s'il ne crée son caractère, il deviendra l'une de ces « marionnettes » dont nous parlons (p. 25).

D'ailleurs si le caractère était inné, si chacun trouvait comme don de joyeux avènement à sa naissance l'unité toute faite de sa vie, on devrait rencontrer des caractères autour de soi.

Où sont-ils?

(1) Ribot, *Revue philos.*, nov. 1892; Paulhan, *Les Caractères*, 1 vol. 237 pages, 1894, Alcan; Perez, *Le Caractère de l'enfant à l'homme*, 1892, Alcan.

Est-ce le monde politique qui nous les fournira? Sauf de hautes exceptions qui rendent pénible le contraste, on n'y voit guère de vies tout entières orientées vers une fin supérieure : l'éparpillement des idées et des sentiments y est si grande, l'agitation si commune et si rare l'action féconde, qu'on n'y trouve trop souvent que des âmes d'enfants dans des corps d'hommes.

En littérature n'a-t-on pas vu la presque unanimité de ceux qui tenaient une plume, consacrer leurs forces, après le terrible ouragan de 1870, à la glorification de la bête humaine? Et ce qui montre bien la souveraine justesse de l'opinion de Manzoni[1], c'est que la natalité décroît d'autant plus que grandissent les excitations. Au lieu de stimuler ce qu'il y a de plus grand et de plus noble en nous, presque tous nos écrivains se sont adressés à nos instincts inférieurs : ils nous ont considérés comme réduits à la moelle épinière et à la moelle allongée : au lieu d'une littérature de penseurs, ils nous ont donné une littérature de décapités.

Mais à quoi bon poursuivre? N'est-il pas clair que si le caractère implique unité et stabilité, que si en outre il implique orientation vers des fins supérieures, il ne peut être inné? Cette unité et cette stabilité qui ré-

(1) Cf. page 208.

pugnent fortement à l'anarchie naturelle que nous sommes, doivent être lentement conquises. Ceux qui ne peuvent ou ne veulent y prétendre devront renoncer du même coup à ce qui constitue la grandeur de la personnalité humaine; c'est-à-dire à la liberté et à la maîtrise de soi [1].

Bar-le-Duc, 20 janvier 1894.

(1) On a reproché souvent à l'auteur de laisser sans réponse la question : *La Maîtrise de soi conquise, qu'en faire?* L'auteur pourrait dire que son œuvre est une œuvre de psychologue, et qu'elle se suffit. Mais, en réalité, il considère que son *Éducation de la volonté* serait incomplète sans la philosophie de la vie qui en est le complément, et qui d'ailleurs est en préparation depuis assez longtemps.

I

PARTIE THÉORIQUE

LIVRE PREMIER

PRÉLIMINAIRES

CHAPITRE PREMIER

LE MAL A COMBATTRE : LES DIVERSES FORMES DE L'ABOULIE CHEZ L'ÉTUDIANT ET LE TRAVAILLEUR INTELLECTUEL

Caligula souhaitait que les Romains n'eussent qu'une seule tête afin de les décapiter d'un seul coup. Il est inutile de former pareil souhait pour les ennemis que nous avons à combattre : la cause de presque tous nos insuccès, de presque tous nos malheurs est unique, et c'est la faiblesse de notre volonté; c'est notre horreur pour l'effort, principalement pour l'effort durable. Notre passivité, notre légèreté, notre dissipation, ce sont autant de noms pour désigner ce fonds d'universelle paresse qui est à la nature humaine ce qu'est pour la matière la pesanteur.

Il est bien clair que le véritable antagoniste de la volonté persévérante ne peut être qu'une force continue. Les passions sont, par nature, transitoires; elles durent d'autant moins qu'elles sont plus violentes : leur intermittence ne nous permet pas de les considérer en elles-mêmes,

à part les cas très rares où elles vont jusqu'à une fixité et à une force qui confinent à l'aliénation, comme les véritables obstacles à la continuité de l'effort. Il y a place dans les intervalles de leurs accès pour une grande somme de travail. Mais il est un état d'âme fondamental, d'action absolument continue, et qu'on appelle mollesse, apathie, paresse, fainéantise. Renouveler de fréquents efforts ce n'est que renouveler la lutte contre cet état naturel, sans d'ailleurs obtenir contre lui de victoire définitive.

État fondamental, naturel, disons-nous : c'est qu'en effet l'effort continué pendant longtemps n'est accepté par l'homme que sous la pression de la nécessité. Les voyageurs sont unanimes à déclarer que chez toutes les peuplades non civilisées, on constate l'incapacité absolue de tout effort persévérant. M. Ribot remarque judicieusement que les premiers efforts d'attention volontaire ont dû être faits par les femmes astreintes, par peur des coups, à un travail régulier pendant que ces messieurs se reposaient et dormaient. Ne voyons-nous pas disparaître en quelque sorte sous nos yeux les Peaux-Rouges qui préfèrent se laisser exterminer plutôt que d'essayer d'un travail régulier qui leur donnerait la plus large aisance ?

Mais sans aller chercher si loin des exemples trop connus, ne sait-on pas avec quelle lenteur l'enfant s'astreint au travail régulier ? Combien rares sont les paysans et les ouvriers qui cherchent à faire mieux qu'on n'a fait avant eux et qu'on ne fait autour d'eux ? Vous pouvez avec Spencer [1] passer en revue les objets dont vous vous servez pendant la journée : il n'en est pas un qu'un léger effort

(1) Spencer. *La Science sociale*, p. 327, 328.

d'intelligence n'eût rendu mieux adapté à l'usage qu'on en fait, et vous conclurez comme l'auteur qu' « en vérité il semble presque que la plupart des hommes se donnent pour but de traverser la vie en dépensant le moins de pensée possible ». Si maintenant nous interrogeons nos souvenirs d'étudiants, combien pourrions-nous citer de travailleurs parmi nos camarades? Est-ce que presque tous ne font pas le minimum d'efforts nécessaires pour passer leurs examens ? D'ailleurs dès le collège l'effort personnel l'effort de réflexion leur est si pénible! Ils se tirent si bien de leurs examens, en tous pays, avec de simples efforts de mémoire! Aussi leur idéal n'est-il pas très élevé. Ce qu'ils souhaitent, et M. Maneuvrier le dit en excellents termes pour ce qui concerne notre pays : « ce sont des postes de fonctionnaires, postes mal payés, peu considérés, sans avenir, sans horizon, où l'homme vieillit sur un rond de cuir, où il assiste chaque jour dans le néant d'une occupation à peu près stérile à la décadence et à l'engourdissement graduel de ses facultés, mais où par contre il trouve l'ineffable jouissance d'être dispensé de penser, de vouloir et d'agir. Une réglementation tutélaire... imprime à son activité le mouvement régulier d'une horloge et l'exonère de l'honneur fatigant d'agir et de vivre[1]. »

Il ne faut pas d'ailleurs accuser le fonctionnaire exclusivement. Tout métier, toute carrière, quelque élevée qu'elle soit, ne suffit jamais pour sauvegarder la personnalité, la vigueur et l'énergie. Pendant les premières années l'esprit peut trouver à s'y exercer activement. Mais bientôt

(1) *L'Éducation de la bourgeoisie*, 3e édit. Léopold Cerf; 1888.

le nombre des combinaisons nouvelles, le nombre et la possibilité des cas qui nécessitent l'effort de réflexion, de recherche, diminue. L'accomplissement des fonctions les plus hautes et qui, en apparence, nécessitent de puissants efforts de l'esprit, devient purement affaire d'habitude. L'avocat, le magistrat, le médecin, le professeur vivent sur un fonds acquis qui n'augmente plus que très lentement et très rarement. L'effort diminue d'année en année — d'année en année s'épuisent les occasions de mettre en jeu les facultés supérieures de l'esprit. L'ornière est désormais creusée, l'intelligence s'émousse faute d'exercice, et avec elle l'attention et la vigueur du raisonnement et de la réflexion. Si on ne se crée à côté de la carrière un ordre de préoccupations intellectuelles, on ne peut échapper à cet engourdissement graduel de l'énergie.

Mais comme notre livre s'adresse surtout aux étudiants et aux travailleurs de l'intelligence, il est nécessaire de considérer de très près les formes que prend chez eux le « *mal à combattre.* »

La forme la plus grave du mal chez l'étudiant, c'est cette atonie, cette « langueur d'âme[1] » qui se manifeste dans toutes les actions du jeune homme. Il dort plusieurs heures de trop, il se lève engourdi, mou, indolent, se met à sa toilette lentement, en bâillant, et y perd un temps considérable. Il ne se sent pas « en train », n'a de goût pour aucun travail. Il fait tout « froidement, tristement, lâchement ». Sa paresse transparaît même sur son visage : on y peut lire sa langueur ; son air est vague, à la fois mou et préoccupé. Ni vigueur, ni précision des mouvements.

(1) Fénelon. *Éducation des filles*, ch. II.

Après la matinée perdue, il va déjeuner, va au café lire les journaux jusqu'aux annonces, parce que cela occupe sans demander d'efforts. Il retrouve toutefois un peu de vigueur dans l'après-midi, mais cette vigueur il la dépense en causeries, en discussions stériles, et surtout (car tout paresseux est envieux) en dénigrements : hommes politiques, littérateurs, professeurs, tous reçoivent leur part de critiques. Le soir, le malheureux se couche désespéré, un peu plus aigri que la veille — car cette atonie qu'il apporte au travail, il l'apporte la plupart du temps au plaisir : nulle joie ne se cueille sans peine, tout bonheur suppose quelque effort. Un livre à lire, un musée à voir, une promenade dans les bois, ce sont plaisirs qui demandent une initiation, ce sont plaisirs actifs. Comme d'autre part les plaisirs actifs sont les seuls qui comptent, les seuls renouvelables indéfiniment et à volonté, le paresseux s'inflige la vie la plus vide qu'il soit possible de s'infliger. Les plaisirs, les paresseux les laissent fuir entre leurs doigts faute de serrer la main. Saint Jérôme les compare plaisamment à ces soldats de gravures qui ont toujours l'épée levée sans jamais frapper.

La paresse fondamentale n'empêche nullement des instants d'énergie, par à-coups. Ce qui répugne aux peuples non civilisés ce ne sont point les efforts violents : c'est uniquement le travail régularisé, continuel, qui en fin de compte consomme une quantité d'énergie bien supérieure : une dépense, même faible, mais constante, finit par user plus que ne le font de grosses dépenses séparées par de fort longs repos. Le paresseux supporte parfaitement la guerre qui exige de violents efforts momentanés suivis de longues périodes d'inactivité. Les Arabes ont conquis

un vaste empire. Ils ne l'ont pas conservé parce qu'il leur a manqué la constance des efforts qui organisent l'administration d'un pays, créent les routes, fondent les écoles et les industries. De même, presque tous les étudiants paresseux, fouettés par l'approche de l'examen peuvent donner un « coup de collier ». Ce qui leur répugne, ce sont les efforts modérés mais réitérés chaque jour, pendant des mois et des années.

C'est si bien dans l'effort modéré mais continu que réside l'énergie réelle et féconde que tout travail, s'il s'écarte de ce type, peut être considéré comme un *travail paresseux*. Travail continu implique, cela va sans dire, continuité de direction. Car l'énergie de la volonté se traduit moins par les efforts multiples que par l'orientation vers une même fin de toutes les puissances de l'esprit. Voici en effet un type de paresseux très fréquent. Le jeune homme est vif, gai, énergique. Il reste rarement à rien faire. Dans sa journée il a lu quelque traité de géologie, un article de Brunetière sur Racine, parcouru quelques journaux, relu quelques notes, ébauché un plan de dissertation, traduit quelques pages d'anglais. Pas un seul instant il n'est resté inactif. Ses camarades admirent sa puissance de travail et la variété de ses occupations. Nous cependant, nous devons flétrir ce jeune homme du nom de paresseux. Pour le psychologue il n'y a dans cette multiplicité de travaux que l'indice d'une attention *spontanée* d'une certaine richesse, mais qui n'est pas encore devenue attention *volontaire*. Cette prétendue puissance de travail varié ne témoigne que d'une grande faiblesse de volonté. Cet étudiant nous fournit un type de paresseux très fréquent, et que nous appellerons *le type éparpillé*. Cette « promenade de l'es-

prit [1] » est agréable, à coup sûr — mais ce n'est qu'une promenade d'agrément. Nicole appelle des « esprits de mouche [2] » ces travailleurs qui vont se posant çà et là, sans profit. Ils sont, pour rappeler la jolie image de Fénelon [3] « comme une bougie allumée dans un lieu exposé au vent ».

Le grand inconvénient de cet éparpillement des efforts, c'est que nulle impression n'a le temps de s'achever. On peut dire que la loi absolue qui régit le travail intellectuel, c'est que les idées et les sentiments que nous avons seulement logés en nous comme on loge en une « hôtellerie » des hôtes de passage, sont et demeurent pour nous des étrangers que nous aurons bientôt oubliés. Nous verrons au chapitre suivant que le travail intellectuel véritable implique orientation de tous les efforts dans une direction unique.

Cette horreur pour l'effort véritable, c'est-à-dire pour la coordination de tous les efforts particuliers en vue d'une fin précise se complique d'une horreur non moins grande pour l'effort personnel. Autre chose, en effet, est la création d'une œuvre, le travail d'invention, de disposition originale, autre chose l'emmagasinement en la mémoire de ce qu'ont fait les autres. D'ailleurs, si l'effort personnel est si pénible c'est qu'il implique nécessairement coordination. Les deux formes suprêmes du labeur intellectuel sont inséparément unies dans tout travail de production. Aussi peut-on constater combien ce travail déplaît à la

1) Leibniz. *Théodicée*, § 56.
(2) Nicolle. *Du danger des entretiens*, L.
(3) *Éducation des filles*, ch. v.

grande majorité des élèves qui seront demain cependant la « classe dirigeante ». Les élèves des classes de philosophie, par exemple, sont de bons élèves, stimulés par l'examen final. Ils sont laborieux et, en général, exacts dans leurs travaux. Malheureusement, ils ne réfléchissent point. Cette paresse d'esprit se traduit par une propension à penser avec les mots, sans plus. Ainsi, en étudiant la psychologie, aucun d'eux n'aura l'idée que faisant de la psychologie appliquée dès sa naissance et toute la journée, comme Jourdain faisait de la prose, sans le savoir, il serait infiniment simple de s'examiner soi-même et de trouver des exemples personnels au lieu de retenir les exemples que leur citent leurs livres. Mais non, ils ont un penchant invincible à *apprendre* plutôt qu'à *chercher*. La surcharge énorme qu'ils devront ainsi imposer à leur mémoire les effraye moins que le plus léger effort personnel. Ils sont passifs partout — exception faite bien entendu, mais dans une faible mesure, pour l'élite des bons élèves.

La preuve expérimentale de cette incapacité d'efforts personnels nous est fournie par les concours trimestriels pour la place de premier. La majorité des élèves redoute cet exercice. Etre obligé de composer sur un sujet où il faut non pas trouver par soi-même, mais la plupart du temps simplement redistribuer suivant un plan nouveau des matériaux fournis par le cours — mettre dans son exposition de la netteté et le *lucidus ordo* que réclame le lecteur — c'est un exercice pour eux franchement désagréable.

Bien entendu cette horreur pour le travail personnel, on la portera avec soi aux universités — et sans grand dommage, puisque nul examen ne s'occupe de ce qu'est le

candidat, de ce qu'il vaut — et qu'on n'examine que l'état de sa mémoire et le niveau, l'étiage atteint par les choses sues. Tout étudiant consciencieux et qui réfléchira s'avouera à lui-même combien est petite dans une année de médecine, de droit, de sciences naturelles, d'histoire, la somme des efforts qui ne sont pas des efforts de mémoire.

Aussi est-il curieux de suivre jusque chez les savants les formes subtiles que sait prendre la paresse. Paresse, bien entendu, nullement exclusive d'un grand labeur, de grosses besognes ; car ici la quantité ne remplace point la qualité. Bien plus, la quantité du travail est souvent nuisible à sa qualité. Par exemple, les érudits allemands se moquent volontiers de nous : comme le Raton de la fable, ils tirent du feu les marrons que nous croquons. La comparaison nous paraît fort juste. Raton est bien le symbole du travail d'érudition.

> ... Raton avec sa patte
> D'une manière délicate,
> Écarte un peu la cendre et retire les doigts ;
> Puis les reporte à plusieurs fois ;
> Tire un marron, puis deux, et puis trois en escroque...

C'est, en effet, un travail que l'on laisse et que l'on reprend. Constamment soutenu par des textes, l'esprit n'a point à faire œuvre de créateur et il peut étudier avec fruit même lorsqu'il a perdu sa fine pointe de pénétration. Le temps, sur ce point, se chargera de confirmer les prévisions de Renan sur les sciences de pure érudition. Elles n'ont pas d'avenir. Leurs résultats sont trop précaires, trop sujets à controverse — et de plus les vingt mille volumes qui vont chaque année s'entasser à la Bibliothèque nationale, auront avant cinquante ans ajouté, sans comp-

ter les journaux et les périodiques, un million de volumes à la collection actuelle. Un million de volumes ! En prenant pour épaisseur moyenne du volume deux centimètres cela donne une pile quatre fois haute comme le Mont-Blanc! N'est-il pas évident que de plus en plus l'histoire se débarrassera des noms propres pour s'en tenir aux grands faits sociaux, toujours fort hypothétiques dans leurs causes et leurs effets, et que l'érudition pure perdra, tuée par l'énormité de l'amas des matériaux, toute autorité auprès des esprits pensants ? De moins en moins on considérera comme du travail l'accumulation. On en arrivera à donner à ces besognes leur véritable nom de *besognes*. On réservera le nom de *travail* à la mise en œuvre, à l'élimination des détails oiseux, à la concentration que produit le suprême effort de la pensée. Créer, en effet, c'est chercher la silhouette essentielle, dominatrice et la camper en pleine lumière. Les détails oiseux, « à côté » ne font qu'altérer la vérité, et ils indiquent en quelque sorte à l'œil exercé les infiltrations dans les poussées d'énergie intellectuelle, du fond de paresse incoercible qui est en nous.

Cette paresse intellectuelle fondamentale, on peut dire hélas ! que tout notre système d'enseignement tend à l'aggraver. Les programmes d'enseignement secondaire semblent destinés à faire de tout élève un *éparpillé*. Ils obligent ces malheureux adolescents à tout effleurer et ils leur interdisent, par la variété des matériaux à absorber, de rien pénétrer à fond. Comment le jeune homme irait-il penser que tout le système d'enseignement secondaire actuel est absurde ? Et pourtant, il tend à tuer en l'élève tout esprit d'initiative et toute velléité de loyauté dans le travail. Il y a quelques années la puissance de notre artil-

lerie était médiocre : elle est décuplée aujourd'hui. Pourquoi ? parce que l'obus éclatait en frappant l'obstacle ; il éclatait contre lui sans lui faire grand dommage. Aujourd'hui par l'invention d'un *détonateur* spécial, l'obus chemine encore quelques secondes après avoir frappé : il pénètre profondément, et c'est là, logé en plein cœur de la paroi, en contact serré de toutes parts, qu'il éclate, broyant et pulvérisant tout. Dans notre éducation actuelle, on a oublié d'ajouter à l'esprit son détonateur. On ne laisse jamais les connaissances acquises pénétrer profondément. Tu veux t'arrêter ? Marche ! Marche ! — Mais je n'ai pas bien saisi, ce sentiment est à peine ébauché en moi par cette lecture... Marche ! Marche ! Nouveau Juif-Errant, tu dois aller sans repos ; tu dois traverser les mathématiques, la physique, la chimie, la zoologie, la botanique, la géologie, l'histoire de tous les peuples, la géographie des cinq parties du monde, deux langues vivantes, plusieurs littératures, la psychologie, la logique, la morale, la métaphysique, l'histoire des systèmes... Marche, marche vers la médiocrité ; emporte du lycée ou du gymnase l'habitude de tout voir superficiellement, de juger sur les apparences !...

Cette course rapide ne se ralentira guère à l'Université, et, pour beaucoup d'étudiants, elle deviendra plus rapide encore.

Ajoutez à cela que les conditions de la vie moderne tendent à réduire à rien notre vie intérieure, qu'elles portent l'éparpillement de l'esprit à un degré qu'on pourra difficilement dépasser. La facilité des communications, la fréquence des voyages, les déplacements à la mer, à la montagne dissipent notre pensée. On n'a même plus le temps

de lire. On vit d'une vie à la fois agitée et vide. Le journal, l'excitation factice qu'il donne à l'esprit, la légèreté avec laquelle les informations promènent l'intérêt à travers les faits divers des cinq parties du monde, font que pour beaucoup la lecture d'un livre paraît fade.

Comment résister à la dispersion d'esprit que tend à produire le milieu, quand rien dans l'éducation ne nous a préparés pour cette résistance? N'est-il pas désolant de songer que l'œuvre capitale, l'éducation de la volonté, n'est nulle part entreprise directement, consciemment? Tout ce que l'on fait dans cette voie, on le fait en vue d'autre chose : on ne se préoccupe que de meubler l'intelligence et on ne cultive la volonté que dans la mesure où la volonté est nécessaire pour le travail intellectuel, que dis-je, on la cultive? on l'excite, voilà tout. On ne songe qu'au présent. Aujourd'hui tout un appareil de répression et de galvanisation : le blâme du maître, les moqueries des camarades, les punitions, d'une part, et, d'autre part, les récompenses, les éloges. Demain plus rien que la perspective lointaine, vague, d'un examen de licence en droit, de doctorat en médecine, que les plus paresseux arrivent à conquérir. L'éducation de la volonté se fait au petit bonheur : et cependant n'est-ce pas l'énergie qui fait l'homme tout entier? Est-ce que sans elle les dons les plus brillants de l'intelligence ne demeurent pas stériles? Est-ce qu'elle n'est pas l'instrument par excellence de tout ce que les hommes ont fait de grand et de beau?

Chose étrange! tout le monde se dit intérieurement ce que nous disons ici. Tout le monde souffre de cette disproportion entre la culture surchauffée de l'esprit, et cette faiblesse du vouloir. Mais aucun livre encore n'a paru

sur les moyens de conduire à bien l'éducation de la volonté. On ne sait que faire pour reprendre pour soi cette œuvre que nos maîtres n'ont pas même ébauchée. Interrogez dix étudiants pris au hasard parmi ceux qui ne travaillent guère; leurs confessions se résument en ceci : hier au lycée le professeur fixait pour chaque jour, bien plus pour chaque heure la tâche que nous devions accomplir. L'ordre à exécuter était net, précis : nous avions à étudier tel chapitre d'histoire, tel théorème de géométrie, à faire tel devoir, à traduire tel passage. De plus nous étions soutenus, encouragés ou morigénés; l'émulation était entretenue avec ardeur et habileté. Aujourd'hui plus rien de semblable. Nulle tâche précise fixée. Nous disposons de notre temps à notre guise. Comme nous n'avons jamais eu aucune initiative dans la distribution de notre travail, que d'ailleurs on ne nous a enseigné aucune méthode appropriée à notre faiblesse, nous sommes exactement comme des gens qu'on jetterait tout nus en pleine eau, après leur avoir appris à nager en les entourant soigneusement d'une triple ceinture de liège. Nous nous noyons, cela va sans dire. Nous ne savons ni travailler ni vouloir; bien plus, nous ne savons où nous renseigner sur les moyens de faire nous-mêmes l'éducation de notre volonté. Il n'y a aucun livre pratique sur ce sujet. Aussi nous nous résignons et nous tâchons de ne pas penser à notre abdication. Cela est trop douloureux. Et puis il y a le café, la brasserie, et des camarades qui sont d'une gaieté relative. Le temps passe tout de même...

C'est ce livre que tant de jeunes gens se plaignent de ne pas avoir que nous avons essayé d'écrire.

CHAPITRE II

LE BUT A POURSUIVRE

Quoique les programmes d'enseignement ignorent la volonté de l'enfant et du jeune homme, nous sentons bien que nous ne valons que par notre énergie et qu'il n'y a aucun fond à faire, à aucun point de vue, sur un homme faible. Comme d'autre part nous savons que notre travail donne la mesure approximative de la puissance de notre volonté, nous ne nous gênons guère pour nous faire valoir sur ce point. Nous exagérons le travail que nous faisons. Il ne nous coûte rien d'avouer que nous nous levons à quatre heures du matin, sachant que personne ne nous fera l'injure de venir contrôler nos dires. Et quand à huit heures vous vous rendez chez ce « foudre » de travail, et que vous le trouvez au lit, vous remarquez sans peine que chacune de vos rares visites coïncide avec une malchance extraordinaire, avec un lendemain de théâtre ou de soirée qui explique qu'il ne soit pas au travail dès quatre heures. En attendant, ce travailleur forcené est refusé à ses examens.

Il n'y a pas de sujet sur lequel le mensonge parmi les étudiants soit aussi général.

Bien plus, il n'y a guère de jeune homme qui ne se mente à lui-même, et ne se fasse de grandes illusions sur son propre travail et sur sa capacité de faire effort. Mais ces mensonges que sont-ils sinon un hommage rendu à cette grande vérité que l'homme ne vaut que par son énergie?

Tout doute émis par autrui sur notre volonté nous blesse cruellement.

Contester notre puissance de travail, n'est-ce pas accuser notre faiblesse et notre lâcheté? Nous croire incapables de cette persévérance d'efforts sans laquelle il faut renoncer à s'élever au-dessus de la pauvreté intellectuelle de la plupart des gens qui encombrent les carrières dites libérales, n'est-ce pas nous considérer comme irrémédiablement médiocres?

Cet hommage rendu au travail prouve l'existence d'un désir d'énergie chez tous les étudiants. Et notre livre n'est que l'examen des procédés que peut mettre en œuvre un jeune homme de velléités chancelantes pour fortifier en soi le désir de travailler jusqu'à le transformer d'abord en résolution ferme, ardente et durable, et enfin en habitudes invincibles.

Et d'abord, par travail intellectuel, il faut entendre ou bien l'étude de la nature, des œuvres d'autrui, ou bien la production personnelle. Le travail de production exige d'abord l'étude, et enferme tous les genres d'efforts intellectuels. L'instrument du labeur est dans le premier cas l'attention proprement dite, et dans le second la méditation, ou concentration en soi. Mais dans les deux cas il s'agit en somme d'attention. Et travailler, c'est être attentif. Malheureusement l'attention n'est pas un état stable,

fixe, durable. On ne saurait la comparer à un arc constamment tendu. Elle consiste bien plutôt en un nombre répété d'efforts, de tensions plus ou moins intenses, et se suivant avec une rapidité plus ou moins grande. Dans une attention énergique et aguerrie, ces efforts se suivent de si près qu'ils donnent l'illusion de la continuité, et cette apparente continuité peut durer pendant quelques heures chaque jour.

Le but à poursuivre, c'est donc d'obtenir des efforts d'attention intenses et persévérants. C'est à coup sûr un des plus beaux résultats que puisse obtenir la culture de notre puissance sur nous-mêmes, que la répétition chaque jour courageusement acceptée d'efforts, somme toute pénibles pour les étudiants. Car en eux la jeunesse ardente, débordante, tend à faire constamment prédominer la vie animale sur la vie froide en apparence, décolorée et contre nature de la plupart des travailleurs de l'intelligence.

Mais des efforts intenses et persévérants ne suffisent point; ils peuvent être anarchiques et du type éparpillé. Ils doivent donc en outre être orientés vers une même fin. Il y a, pour qu'une idée, qu'un sentiment s'acclimatent en nous et y obtiennent la naturalisation, des conditions de séjour, de fréquentation, d'intimité. Il faut que par une lente et persévérante progression d'influence, cette idée, ce sentiment étendent le cercle de leurs relations, qu'ils s'imposent petit à petit par leur valeur personnelle. Voyez comment se créent les œuvres d'art : une pensée, souvent une pensée de jeunesse, née viable, demeure d'abord timide et obscure chez l'homme de génie. Une lecture, quelque incident de la vie, une expression heureuse jetée en passant par quelque auteur qui occupé ailleurs, ou non

préparé à cet ordre de pensées, aperçoit l'idée sans en comprendre la fécondité, donnent à cette idée qui couve conscience de sa valeur et de son rôle possible. Dès ce jour elle s'alimentera de tout. Voyages, conversations, lectures variées lui fourniront des éléments assimilables dont elle va se gorger et se fortifier. C'est ainsi que Gœthe promène pendant trente années sa conception de Faust. Elle mit tout ce temps à germer, à croître, à pousser des racines de plus en plus profondes, à aller puiser dans l'expérience les sucs nourriciers dont est faite cette œuvre de génie.

Il en doit être ainsi, toutes proportions gardées, pour toute idée importante. Si elle ne fait que passer en nous, elle est comme nulle et non avenue. Il faut qu'on lui accorde une attention répétée, fréquente, cordiale; il faut se garder de l'abandonner avant qu'elle puisse vivre d'elle-même, avant qu'elle soit devenue un centre d'organisation. Il faut la maintenir dans la conscience longtemps, y revenir souvent : elle acquerra ainsi la vitalité nécessaire pour attirer à elle par cette force mystérieuse d'aimantation qu'on appelle l'association des idées, des pensées fécondes et des sentiments puissants, et pour se les incorporer. Ce travail d'organisation de l'idée ou du sentiment s'effectue lentement, par la méditation calme et patiente. Il en est de ces développements comme de ces admirables cristaux de laboratoire : ils exigent dans le sein d'un liquide absolument tranquille le dépôt lent et régulier de milliers de molécules. Voilà en quel sens toute découverte est l'œuvre de la volonté. C'est « en y pensant toujours » que Newton vérifia sa découverte de la gravitation universelle. Si l'on doute encore que le génie ne soit qu'une « longue patience », qu'on écoute la confession de Darwin : « comme

sujet de méditation et de lecture je ne choisissais que ceux qui me faisaient directement penser à ce que j'avais vu, ou à ce que je verrais probablement... je suis sûr que c'est cette discipline qui me rendit capable de faire ce que j'ai fait dans la science », et son fils ajoute « mon père avait la puissance de ne pas perdre de vue un sujet pendant un grand nombre d'années[1] ».

A quoi bon d'ailleurs insister sur une vérité aussi évidente ? Il suffit de nous résumer. Le but à poursuivre pour le travailleur intellectuel, c'est l'énergie de l'attention volontaire, énergie qui se traduit non seulement par la vigueur, la fréquence des efforts, mais encore et surtout par une orientation très nette de toutes les pensées vers une fin unique et par la subordination pendant le temps nécessaire de nos volitions, de nos sentiments, de nos idées à la grande idée directrice, dominatrice pour laquelle nous travaillons. Idéal duquel la paresse humaine nous éloignera toujours, mais que nous devons tendre à réaliser le plus complètement possible.

Avant d'examiner de près les moyens de transformer en une volonté durable un désir faible et chancelant, il importe de nous débarrasser de deux théories philosophiques opposées, mais également funestes pour l'œuvre de maîtrise de soi.

(1) *Vie et correspondance de Darwin*, trad. Varigny, Reinwald 1888. 2 vol., p. 69, 135.

CHAPITRE III

REJET DES THÉORIES DÉCOURAGEANTES ET FAUSSES CONCERNANT L'ÉDUCATION DU VOULOIR

§ I

La polémique ne doit jamais être qu'un travail préparatoire que l'écrivain doit faire soigneusement, mais garder pour lui. Rien de plus impuissant que la pure négation : pour convaincre, critiquer ne sert de rien, c'est construire qu'il faut.

Aussi est-ce parce que notre livre tout entier est un travail de construction, parce qu'il fournit une doctrine plus saine, mais surtout plus solidement étayée sur les plus clairs résultats de la psychologie, que nous attaquons ici directement deux théories très répandues, aussi déplorables par leurs résultats pratiques que fausses spéculativement.

Fausse en soi et pratiquement regrettable, la théorie qui considère le caractère comme immuable, l'est au plus haut degré. Exposée par Kant, renouvelée par Schopenhauer, cette hypothèse a pour elle l'appui de Spencer.

D'après Kant, nous avons choisi notre caractère dans le

monde nouménal et ce choix est désormais irrévocable. Une fois « descendus » dans le monde de l'espace et du temps, notre caractère, notre volonté par suite, demeure ce qu'elle est, sans que nous puissions la modifier si peu que ce soit.

Schopenhauer déclare aussi que les différents caractères sont innés, et immuables. On ne peut changer l'*espèce* de motifs à laquelle la volonté de l'égoïste par exemple est accessible. Vous pouvez par l'éducation *tromper* un égoïste ou mieux corriger ses idées, l'amener à comprendre que s'il y a un moyen sûr d'arriver au bien-être, c'est le travail et l'honnêteté et non la friponnerie. Mais quant à rendre son âme sensible à la souffrance d'autrui, il y faut renoncer : cela est certainement beaucoup plus impossible que de changer le plomb en or. « On peut faire voir à un égoïste qu'en renonçant à un petit avantage il peut en réaliser un beaucoup plus grand; au méchant que pour causer à autrui une souffrance il s'en inflige une plus vive. Mais quant à réfuter l'égoïsme, la méchanceté, en eux-mêmes, c'est ce qui ne se peut pas ; non, pas plus que de prouver au chat qu'il a tort d'aimer les souris [1]. »

Herbert Spencer, quoique placé à un point de vue très différent, admet avec l'école anglaise que le caractère humain peut être transformé à la longue, sous la contrainte des forces extérieures, des conditions de la vie ; mais cette œuvre demande des siècles et pratiquement cette théorie est décourageante, car, étudiant, je ne puis compter sur dix siècles de vie, mais seulement sur vingt années de plasticité. — Si je veux me mettre à l'œuvre de mon améliora-

(1) *Fondement de la morale*, p. 172, trad. Burdeau. Alcan.

tion morale, je ne le pourrai pas. Je ne pourrai lutter contre mon caractère, héritage qui m'a été légué par mes ancêtres et qui représente des milliers, peut-être des millions d'années d'expériences organiquement enregistrées en mon cerveau. Que faire contre cette formidable coalition d'ancêtres ligués contre ma faible volonté personnelle, dès que je veux me débarrasser d'une partie du legs qu'ils m'ont transmis? Il n'est même pas raisonnable de tenter l'insurrection : la défaite est certaine d'avance. Je puis toutefois me consoler en songeant que dans cinquante mille ans mes descendants, par le jeu régulier du milieu social et de l'hérédité, deviendront semblables à des machines perfectionnées, remontées pendant des siècles, et donnant comme mouture le dévouement, l'esprit d'initiative, etc.

Quoique cette question du caractère envisagée de ce point de vue dépasse le cadre de notre sujet, nous préférons l'examiner dans toute sa généralité et dans la situation la plus forte pour nos adversaires.

Les théories que nous venons d'exposer nous paraissent un exemple remarquable de la paresse d'esprit qui est comme le péché originel ineffaçable des plus grandes intelligences, paresse d'esprit qui leur fait passivement subir la suggestion du *langage*. Nous sommes tous si bien habitués à penser avec les mots que le mot nous cache la réalité dont il est le signe. Parce qu'il est unique, le mot nous incline puissamment à croire à l'unité réelle des choses. C'est à cette suggestion provoquée par le mot *caractère* que nous devons la théorie paresseuse du caractère immuable. Qui ne voit, en effet, que *le caractère n'est qu'une résultante?* et une résultante de forces toujours en

voie de se modifier. Notre caractère a une unité analogue à celle de l'Europe : le jeu des alliances, la prospérité ou la décadence d'un État, modifient sans cesse la Résultante. Eh bien, il en est ainsi de nos passions, de nos sentiments, de nos idées qui sont dans un perpétuel devenir, et qui, d'autre part, par les alliances qu'ils contractent ensemble ou qu'ils rompent, peuvent changer l'intensité et même la nature de la Résultante. Notre traité entier sera d'ailleurs la démonstration de la possibilité d'une transformation du caractère.

Si maintenant nous examinons quels sont les arguments en faveur de la théorie, nous ne trouvons chez Kant que des vues *a priori*, et ces vues *a priori* qu'il juge nécessaires pour fonder la possibilité de la liberté, se fussent détachées du système comme une branche morte, si Kant n'eût confondu le fatalisme et le déterminisme, ainsi que nous le verrons ci-après.

Chez Schopenhauer nous trouvons plus de « moines » que d'arguments, car il aime à faire étalage de son érudition et à entasser les autorités. Les autorités ne valent pas la moindre preuve de fait. Voici les seuls arguments que nous trouvions chez lui : 1° si le caractère était perfectible « on devrait trouver notablement plus de vertu dans la moitié la plus âgée de l'humanité que dans la plus jeune », ce qui n'est pas ; 2° quiconque s'est une fois montré un méchant homme a perdu à jamais notre confiance, ce qui prouve que nous croyons tous le caractère immuable.

Que prouvent, pour qui réfléchit un instant, de pareils arguments? Sont-ce même des arguments? En quoi de telles assertions, d'ailleurs exactes en gros, prouvent-elles que nul ne peut modifier son caractère? Elles prouvent seulement

(et cela ne fait question pour personne) que l'immense majorité des gens qui vivent n'a jamais entrepris sérieusement aucune réforme du caractère. Elles constatent que les penchants traitent presque toutes les affaires de la vie, sans intervention de la volonté. La plupart des hommes sont gouvernés par le dehors : ils suivent la mode, l'opinion, sans plus songer à regimber que nous ne songeons à refuser de suivre la terre dans son mouvement de translation autour du soleil. Est-ce nous qui contesterons que la paresse est presque universelle? La plupart des hommes passent leur vie à chercher de quoi subsister : les travailleurs, les pauvres, les femmes, les enfants, les mondains, ne réfléchissent guère : ce sont des « marionnettes[1] », des marionnettes un peu compliquées et conscientes à coup sûr, mais qui ont le principe de tous leurs mouvements dans la région des désirs involontaires et des suggestions étrangères. Sortis de l'animalité par une lente évolution, sous la pression des cruelles nécessités de la lutte pour la vie, la plupart, dès que les circonstances extérieures cessent de les aiguillonner, ont tendance à redescendre. Et tous ceux à qui une ardente soif d'idéal et une certaine noblesse d'âme ne fournissent point des motifs intérieurs de poursuivre la tâche pénible de leur affranchissement de plus en plus complet de l'animalité, se laissent aller à la dérive. Il n'y a donc rien d'étonnant à constater que le nombre des vieillards vertueux ne dépasse point celui des jeunes gens, et on a raison de se défier d'un coquin avéré.

Le seul argument valable serait qu'on prouvât que toute lutte est inutile, qu'un égoïste n'a jamais pu accomplir, les

(1) Port-Royal. *Logique.*

souhaitant, d'importants sacrifices. Une pareille assertion ne mérite pas l'examen. On voit des lâches affronter la mort pour gagner de l'argent! Il n'est pas une passion qui ne puisse tenir en échec la peur de la mort! Or le plus grand bien que possède l'égoïste est assurément la vie. N'a-t-on jamais vu d'égoïstes emportés par un enthousiasme passager, sacrifier leur existence à la patrie ou à quelque noble cause? Et si cet état passager a été possible, que devenait pendant ce temps le fameux : *operari sequitur esse?* Un caractère qui se transforme radicalement, ne fût-ce que pendant une demi-heure, ce n'est point un caractère immuable et il y a espoir de renouveler ces changements de plus en plus fréquemment.

D'ailleurs où Schopenhauer a-t-il rencontré des caractères absolument cohérents, égoïstes par exemple de la première à la dernière pensée, du premier au dernier sentiment? Une telle simplification de la nature humaine n'a probablement jamais été réalisée, et encore une fois, cette croyance que le caractère est une chose une, un bloc homogène repose sur l'observation la plus superficielle. Le caractère est une résultante de forces hétérogènes, et cette assertion fondée sur l'observation des hommes vivants, et non sur des abstractions, suffit pour jeter à terre la naïve théorie de Kant et de Schopenhauer. Quant à Spencer il suffira de lui faire observer que les bonnes tendances sont aussi héréditaires et aussi fortement organisées que les mauvaises, et qu'on peut avoir *pour soi*, avec de l'habileté, autant de puissance ancestrale qu'on en peut avoir *contre soi*. En tout cas, la question n'est qu'une question de plus ou de moins et la suite de ce livre la tranchera de reste, nous l'espérons.

Laissons donc cette théorie du caractère immuable puisque, aussi bien, elle ne tient pas debout. Bénissons Schopenhauer de l'avoir inoculée à l'Allemagne : elle vaudrait pour nous deux corps d'armée si nous n'avions nous aussi nos théoriciens du découragement et en particulier Taine qui avec une étroitesse de vues inconcevable chez un aussi grand esprit, n'a pas su distinguer le fatalisme du déterminisme, et qui, par réaction contre le spiritualisme cousinien, est allé jusqu'à considérer notre vie comme indépendante de notre volonté, et la vertu comme un produit, tout comme le sucre. Image naïve, enfantine, qui par sa brutalité a fermé pour longtemps les esprits à l'étude du déterminisme psychologique, et qui a faussé lors de son apparition et bien des années après, la signification du livre de M. Ribot sur les maladies de la volonté. Tant il est vrai qu'en ces matières délicates surtout, mieux vaut une légion d'adversaires qu'un tranchant et maladroit ami.

§ II

Il nous reste maintenant à déblayer notre route d'une théorie bien plus fière d'allure, qui affirme la possibilité de devenir maître de soi, mais qui, pour avoir considéré cette œuvre d'affranchissement comme trop facile, a produit autant et plus de découragés que les théories fatalistes. Nous voulons parler de la théorie du libre arbitre.

Le libre arbitre dont on a cherché à lier le sort à celui de la liberté morale, non seulement n'a rien à faire avec elle, mais il en est le contre-pied. Car présenter aux jeunes gens comme facile, comme dépendant d'un *fiat*, l'œuvre

longue, pénible, toute de persévérance qu'est l'affranchissement de soi, c'est d'avance les vouer au découragement. Au moment où huit années de fréquentation assidue des hommes de volonté de l'antiquité, grandis par la perspective, ont imprégné le jeune homme d'enthousiasme, il est bon de le mettre en présence de la tâche par excellence, en ne lui en dissimulant aucune des difficultés, mais aussi en lui montrant le triomphe assuré s'il persévère.

On ne devient pas plus maître de soi par un *fiat* que la France n'est devenue après 1870 la France puissante d'aujourd'hui par un *fiat*. La patrie a mis vingt ans d'efforts persévérants, pénibles pour se relever. De même notre relèvement personnel sera œuvre de patience. Comment! on voit des gens passer trente années à exercer un dur métier pour gagner le droit de se reposer à la campagne, et à cette œuvre si grande et si noble de la maîtrise de soi on ne consacrerait aucun temps! D'elle dépend ce que nous vaudrons, partant, ce que nous serons; d'elle dépend le rôle que nous jouerons. Par elle nous pourrons imposer l'estime, le respect à tous. Elle nous ouvrira toutes larges toutes les sources du bonheur (car tout bonheur profond provient de notre activité bien réglée) et de cette œuvre presque nul adulte ne se soucierait! Ce mépris affecté pour elle cache évidemment une souffrance secrète que d'ailleurs tous nous avons éprouvée. Quel est l'étudiant qui n'a pas douloureusement senti la disproportion entre ses désirs de bien faire et la faiblesse de son vouloir? Vous êtes libres! disaient nos maîtres! Et cette affirmation, nous la sentions avec désespoir mensongère. Nul ne nous apprenait que la volonté se conquiert lentement, nul ne songeait à étudier comment elle se conquiert. Nul ne nous exerçait à cette lutte, nul ne

nous soutenait, et alors, par une réaction bien naturelle, nous acceptions avec emportement les doctrines enfantines de Taine et des fatalistes, qui eux du moins nous consolaient, nous apprenaient la résignation devant l'inutilité de la lutte. Et nous nous laissions tranquillement aller à la dérive en nous étourdissant pour ne pas sentir le mensonge de ces doctrines consolatrices de nos paresses. Ah! oui, la cause essentielle de ces théories fatalistes de la volonté, c'est la théorie naïve à la fois et funeste des philosophes du libre arbitre! La liberté morale, comme la liberté politique, comme tout ce qui a quelque valeur en ce monde, doit être conquise de haute lutte et sans cesse défendue. Elle est la récompense des forts, des habiles, des persévérants. *Nul n'est libre s'il ne mérite d'être libre.* La liberté n'est ni un droit, ni un fait, elle est une récompense, la récompense la plus haute, la plus féconde en bonheur : elle est à tous les événements de la vie ce qu'est la lumière du soleil pour un paysage. Et à qui ne l'aura pas conquise seront refusées toutes les joies profondes et durables de la vie.

Hélas! nulle question n'a été plus obscurcie que la question vitale de la liberté. Bain l'appelle la *serrure rouillée de la métaphysique*. Il est clair que nous entendons par liberté la maîtrise de soi, la domination assurée en nous aux nobles sentiments et aux idées morales sur les poussées de l'animalité. A l'impeccable maîtrise de soi, il ne faut point songer : trop peu de siècles nous séparent des sauvages ancêtres qui s'abritaient dans les cavernes pour que nous puissions nous débarrasser absolument de l'héritage d'irascibilité, d'égoïsme, de concupiscence, de paresse qu'ils nous ont légué. Les grands saints qui ont vaincu dans cette lutte sans trêve de notre nature humaine avec

notre nature animale, n'ont pas connu la joie des triomphes sereins et incontestés.

Mais qu'on le remarque de nouveau, l'œuvre dont nous traçons les grandes lignes n'est point aussi difficile que l'œuvre de sanctification de soi, car autre chose est de lutter contre sa paresse et ses passions, autre chose de chercher à extirper de soi, absolument, l'égoïsme.

Même réduit à ces termes le combat est long et difficile. Ni les ignorants, ni les présomptueux n'y peuvent vaincre. Il y a toute une tactique à suivre qu'il faut connaître et un long labeur qu'il faut accepter. Entrer dans l'arène sans connaître les lois de la psychologie, ou sans suivre les conseils de qui les connaît, c'est vouloir vaincre aux échecs, sans connaître la marche des pièces, un adversaire exercé. Mais, diront les partisans d'un libre arbitre chimérique, si vous ne pouvez rien créer, si par un *fiat* volontaire vous ne pouvez donner à tel motif ou mobile une force qu'il n'a pas naturellement, vous n'êtes pas libre ! — Si fait, nous sommes libres, et nous ne désirons pas être libres autrement : au lieu de prétendre, comme vous le faites, donner à un motif de la force par une simple volition (?), par un acte mystérieux, bizarre, contraire à toutes les lois scientifiques, nous prétendons, nous, la lui donner par une intelligente application de la loi d'association. Nous ne commandons à la nature humaine qu'en lui obéissant. La seule garantie de notre liberté ce sont les lois de la psychologie, qui sont aussi le seul instrument possible de notre affranchissement. Il n'y a de liberté pour nous qu'au sein du déterminisme.

Nous voici abordant le point précis du débat. On nous dit : si vous n'acceptez point que la volonté puisse, *sans*

aucunement le désirer, uniquement par sa libre initiative, assurer la prépondérance à un motif sans force sur de puissants mobiles, *vous présupposez le désir*. Votre étudiant, s'il ne désire pas travailler, ne travaillera jamais. Vous voici revenu à une prédestination, et à une prédestination plus cruelle que la prédestination calviniste, car le calviniste prédestiné à l'enfer ne sait pas qu'il lui est prédestiné, et l'espérance du ciel ne le quitte jamais. — Mais votre étudiant, par un examen de conscience approfondi, peut savoir qu'il n'a pas le désir, *pas la grâce*, que, partant, tout effort est inutile : il doit laisser à la porte toute espérance.

Voilà la question posée aussi nette que possible. J'ai ou je n'ai pas le désir du mieux — si je ne l'ai pas, tout effort est vain — or comme le désir ne dépend pas de moi, que la grâce souffle où elle veut, nous voici acculés au fatalisme, bien plus à la prédestination ! — Très bien ; mais en accordant ceci, nous accordons moins qu'il ne semble. Notez que le désir du mieux, *si faible qu'il soit*, nous suffit, parce que nous pensons qu'en employant les moyens de culture convenables, on peut le développer, le raffermir et le transformer en une solide et durable résolution. — Mais ce désir, si faible que vous le postuliez, il vous le faut ! s'il ne préexiste pas, vous ne pouvez rien !

— Nous l'admettons pleinement : nous croyons d'abord que les partisans mêmes de la liberté par le *fiat* nous accorderont qu'il n'y a guère à faire fond sur une décision de s'améliorer qui ne repose sur aucun désir de s'améliorer ! Accomplir à contre-cœur une œuvre de longue haleine, ne pas *aimer* ce qu'on cherche à réaliser, c'est s'ôter toute chance de succès. Il faut pour réussir, l'amour

de sa tâche. — Mais, encore une fois, cet amour, ce désir, votre étudiant l'a ou ne l'a pas. S'il ne l'a pas, le voilà condamné sans rémission. — Nous accordons ce dilemme, avons-nous dit. Oui, le désir est nécessaire; pas de désir d'affranchissement, pas de liberté! Mais les douloureux effets de cette prédestination n'atteignent qu'une catégorie de gens, que les partisans du libre arbitre le plus absolu considèrent, eux aussi, comme de malheureux prédestinés.

En effet, le groupe de nos prédestinés coïncide avec le groupe de ces infortunés aliénés atteints de *folie morale*. Nous admettons, sans pouvoir le démontrer, et uniquement parce que *jamais* nous n'avons rencontré de cas négatifs, que si l'on demande à un homme *quelconque* non atteint d'aliénation, s'il préfère la carrière glorieuse d'un *Pasteur* à celle d'un ivrogne avili, cet homme répondra oui. Evidemment c'est là un postulat, c'est notre postulat. Mais qui le contestera?

Qui a connu des hommes *absolument* insensibles à la splendeur du génie, à la beauté, à la grandeur morale? Si une pareille brute existe ou a existé, j'avoue que son cas me laisse froid. Et si mon postulat est certain, et il l'est, pour la grande majorité des hommes *humains*, cela me suffit. Car dès qu'un homme préfère à l'ignoble avilissement des plus repoussants spécimens de l'espèce humaine la grandeur d'un Socrate, d'un Regulus, d'un Vincent de Paul, cette préférence, si faible soit-elle, suffit. Car préférer implique *aimer*, désirer. Ce désir, quelque fugitif qu'on le suppose, peut être protégé, affermi. Il grandira si on le cultive et il se transformera par le jeu habilement manié des lois psychologiques, en une résolution

virile. C'est ainsi que d'une graine, repas d'une fourmi, sort un chêne puissant qui défie les ouragans.

Par conséquent, d'être acculés à cette prédestination, cela ne nous trouble en rien, puisqu'en dehors d'un groupe d'aliénés que sacrifient même les partisans du libre arbitre par le fiat, et peut-être d'un groupe de quelques douzaines de brutes irréductibles, nous sommes tous prédestinés de la bonne manière. La morale n'a donc nullement besoin de lier son sort à des théories aussi hasardeuses — et nous le répétons aussi décourageantes que celle du libre arbitre. *La morale n'a besoin que de la liberté, ce qui est très différent. Et cette liberté n'est possible que dans et par le déterminisme.* Il suffit pour assurer notre liberté que notre imagination soit capable de concevoir un plan de vie à réaliser. Notre connaissance et notre pratique des lois de la psychologie nous permettra, par des diversions, par des alliances, d'assurer la prépondérance du plan choisi et de faire travailler à nos projets le temps qui est la grande puissance d'affranchissement de l'idée en nous.

Notre conception de la liberté n'est peut-être point aussi séduisante pour notre paresse que la théorie du libre arbitre. Mais elle a sur cette dernière l'avantage d'être adéquate à la réalité de notre nature psychologique et morale, et de ne pas nous exposer au ridicule d'une affirmation orgueilleuse de notre absolue liberté, constamment contredite par une vassalité trop réelle à nos ennemis du dedans. Encore si ce conflit n'était qu'amusant pour le psychologue observateur, il n'y aurait que demi-mal ; mais il ne tarde point à produire le découragement chez les mieux intentionnés. De plus, à coup sûr, cette théorie du libre arbitre a éloi-

gné — et c'est une perte irréparable — bien des esprits pénétrants de l'étude des conditions du vouloir[1].

Maintenant que la route est débarrassée des théories en vogue sur la nature de la volonté, nous pouvons pénétrer au vif de notre sujet et étudier de près la psychologie de la volonté.

(1) Pour acquérir cette conviction, il suffit de savoir dans quel oubli profond est tombée l'œuvre psychologique la plus solide qu'ait produite l'école de Cousin concernant la volonté. Nous voulons parler de cet admirable *Tableau de l'activité volontaire pour servir à la science de l'éducation*, par Debs. Amiens, 1844, 196 pages in-8° (*a*).

Debs est mort vers l'âge de trente-quatre ans, croyons-nous. Il y a dans son livre des pages d'une pénétration prodigieuse, si l'on songe à la date de l'œuvre. Page 30 et suivantes, je signale une exposition très nette de la théorie reproduite par W. James, que la volonté ne lie les termes que dans l'ordre mental.

Que n'eût point fait dans cet ordre d'études l'esprit si fin de Jouffroy s'il n'eût été dévoyé par les discussions byzantines à la mode alors sur le libre arbitre! Cette fatale théorie a enrayé pendant un demi-siècle l'étude de la volonté.

(*a*) Je dois la communication de cet ouvrage à l'obligeance de M. Egger, professeur à la Faculté des lettres de Nancy et connu du monde savant par son beau livre sur la *Parole intérieure*, et par une étude récente magistrale sur le jugement.

LIVRE II

LA PSYCHOLOGIE DE LA VOLONTÉ

CHAPITRE PREMIER

ÉTUDE DU RÔLE DES IDÉES DANS LA VOLONTÉ

Si les éléments de notre vie psychologique étaient simples, rien ne serait plus facile que d'étudier les dangers et les ressources qu'ils présentent dans l'œuvre de maîtrise de soi. Mais ces éléments forment entre eux des alliages, et même des combinaisons qui rendent délicat le travail d'analyse dans le détail.

Il est cependant facile de remarquer que tous les éléments de notre vie intime se réduisent à trois : nos idées, nos états affectifs, nos actions.

§ I

Ce mot idée recouvre bien des éléments différents. La distinction la plus profonde que le psychologue, préoccupé des rapports de l'intelligence et de la volonté, puisse effectuer entre nos idées, c'est la distinction des idées centri-

pètes et des idées centrifuges. Un grand nombre d'idées nous viennent du dehors; elles sont « logées en l'étamine », comme dit Montaigne, véritables hôtes de passage, qui n'ont subi aucun travail d'assimilation et à qui notre mémoire ne sert que d'entrepôt. Les contradictoires y logent côte à côte et tous nous portons en notre tête un ramas de pensées venues de nos lectures, de nos conversations, de nos rêves même : étrangers qui ont profité pour s'introduire en nous de notre paresse d'esprit, et la plupart sous le couvert de l'autorité de quelque écrivain ou de quelque maître.

C'est dans cet arsenal, où il y a du bon et du mauvais, que notre paresse et notre sensualité iront trouver des justifications. Les idées de cette nature, nous en sommes maîtres; nous pouvons les mettre en ligne, les faire évoluer à notre guise : mais si nous avons tout pouvoir sur elles, elles n'en ont guère sur nous. La plupart sont des mots, guère plus. Et la lutte de mots contre notre paresse et notre sensualité, c'est la lutte du pot de terre contre le pot de fer. M. Fouillée a défendu une thèse généralement fausse en parlant des idées-forces. Il n'a point vu que ce que l'idée a de force exécutive lui vient presque toujours de son alliance avec les vraies puissances qui sont les états affectifs. A chaque instant l'expérience nous vient convaincre du faible pouvoir de l'idée. Il y a loin de l'assentiment purement formel à la foi efficiente et instigatrice d'actes. Dès que l'intelligence se trouve avoir à lutter seule, sans secours étranger, contre la brutale cohorte des puissances sensuelles, elle est condamnée à l'impuissance. Dans l'état de santé, cet isolement de l'intelligence est impossible : mais la maladie nous fournit avec une

grande netteté la preuve que toute force instigatrice d'actes importants émane de la sensibilité. Que l'intelligence n'ait en soi nulle force, nous ne le prétendons pas, mais qu'elle soit impuissante à remuer ou à refouler les lourdes et massives tendances animales, voilà ce qui nous paraît bien certain. M. Ribot [1] a démontré à l'aide d'exemples saisissants que lorsque la sensibilité est profondément atteinte, lorsque la *joie* qui suit la sensation n'apparaît pas, lorsque l'idée reste sèche, froide, un être intelligent devient incapable de mouvoir même la main pour une signature. Qui de nous, au réveil, après une nuit agitée et un repos imparfait ne s'est pas trouvé dans un état semblable? Plongés en une torpeur profonde, l'intelligence assez nette, toutefois, nous voyons ce qu'il faudrait faire, mais, hélas! nous sentons de reste que l'idée a peu de force par elle-même. Que nous entendions à ce moment la servante parlementer avec un visiteur annoncé, mais que nous avions oublié, et la confusion d'être trouvé en défaut, ce qui est un sentiment, nous jette à bas du lit en toute hâte. Dans les cas cités par M. Ribot [1] on a une vive illustration de ce contraste entre les effets de l'idée et ceux du sentiment. Un des malades dont il parle, incapable de faire le moindre mouvement volontaire, malgré que l'intelligence fût intacte, sauta le premier de la voiture lorsqu'elle écrasa une femme sur la route.

Malheureusement, on croit que les états pathologiques sont des états à part, tandis qu'ils ne sont qu'un grossissement de la réalité. De même qu'un avare sera toujours prêt à rire des ridicules d'Harpagon, sans en rien prendre

(1) *Maladies de la volonté*, p. 38, 39, 43, 50, 116, 117.

pour lui, de même nous refusons de nous voir dans les états nets, tranchés des maladies mentales. Mais toute notre expérience nous a pénétrés de l'impuissance de l'idée. Sans parler des alcooliques qui *savent* très bien les conséquences qu'aura leur ivrognerie, mais qui ne les *sentent* qu'à la première attaque d'apoplexie, alors qu'il est trop tard, qu'est-ce que l'imprévoyance sinon la vision des menaces de l'avenir sans le sentiment de ces menaces ? La misère venue : ah ! si j'avais su ! dit-on. On savait, mais non pas de cette connaissance sensible, émue, qui, au regard de la volonté, est la seule qui compte

Au-dessous de cette couche superficielle d'idées qui ne pénètrent pas, se trouvent les idées qui peuvent bénéficier de l'appui de sentiments passagers. Par exemple, on vient de passer plusieurs journées dans une demi-paresse, on lit, mais le livre à faire est là, l'effort rebute, malgré les excellentes raisons qu'on se donne à soi-même : brusquement la poste apporte la nouvelle du succès d'un camarade et nous voilà piqués d'émulation, et ce que les plus hautes et les plus solides considérations n'avaient pu produire, une onde émotive d'ordre inférieur, le fait incontinent. Je me souviendrai toujours d'un événement qui me montra avec une éclatante évidence la différence de l'idée et de l'émotion. Avant l'aube, au Buet, je me trouvais traverser un névé en pente rapide dont le fond disparaissait dans l'obscurité. Je glissai. Je ne perdis pas un instant la tête. J'avais conscience de ma situation critique et une vue nette du danger. Je parvins tout en pensant que j'allais me tuer, à ralentir, puis à enrayer ma course cent mètres plus bas. Très calme, je traversai très lentement le névé en m'aidant de mon alpenstock et une fois en sûreté dans les

rochers, définitivement sauvé, je fus (peut-être à cause de l'épuisement provoqué par des efforts excessifs) pris d'un tremblement violent. Mon cœur battit, mon corps se couvrit d'une sueur froide, *et seulement alors* j'éprouvai une peur, une terreur extrême. En un instant *la vue du danger devint sentiment du danger*.

Plus profond encore que ces idées d'origine externe, adoptées provisoirement par des états affectifs transitoires, se trouvent les idées qui, quoique venues du dehors aussi, se trouvent en harmonie avec des sentiments fondamentaux et qui forment avec eux une alliance si étroite qu'on ne sait si c'est l'idée qui a absorbé le sentiment ou le sentiment l'idée. A ce degré elles se confondent avec les idées d'origine interne, issues de notre fonds, et qui sont la traduction en formules nettes de notre caractère même, de nos tendances profondes. Notre personnalité sentante leur donne une chaude coloration; elles sont en quelque sorte des sentiments. Comme la lave refroidie déjà à la surface se conserve des années durant brûlante à une certaine profondeur, ces idées conservent dans leur métamorphose en intelligence la chaleur de leur origine affective. Ces idées sont à la fois les inspiratrices et les soutiens de toute activité prolongée dans une direction donnée. Toutefois, remarquons-le bien, ces idées ne sont pas tout à fait des idées : elles sont les substituts nets, précis, commodément maniables des sentiments, c'est-à-dire d'états psychologiques puissants, mais lents, lourds, difficiles à manier. Très différentes elles sont de ces idées de superficie qui constituent « l'homme verbal » et qui ne sont souvent même que des mots, des signes vidés des choses signifiées. Leur énergie leur vient en quelque sorte par les

racines. C'est une énergie d'emprunt qu'elles vont puiser dans la source vive des sentiments, des passions, en un mot des états affectifs. Lorsqu'une idée comme celle dont nous parlons naît dans une âme ardente à l'accueillir, par un double et mystérieux phénomène d'endosmose que nous étudierons, l'idée attire à elle les sentiments propres à la féconder; elle s'en nourrit en quelque sorte, s'en fortifie, et d'autre part la netteté de l'idée passe dans les sentiments, leur donne, non la vigueur, mais l'*orientation*. L'idée est pour les sentiments ce qu'est l'aimantation pour les innombrables courants du barreau de fer doux ; elle les dirige dans le même sens, détruit les conflits, et de ce qui n'était qu'amas incohérent, elle forme un courant discipliné, d'une force centuplée. C'est ainsi qu'il suffit parfois en politique de la formule heureuse d'un homme populaire pour diriger vers une fin bien nette toutes les forces jusque-là anarchiques et contradictoires d'une démocratie.

Mais réduites à elles-mêmes, les idées sont sans force contre les brutalités des penchants. A qui n'est-il pas arrivé la nuit d'être saisi par une peur déraisonnée, absurde, de demeurer dans son lit, le cœur battant avec violence, les tempes gonflées par l'afflux du sang, et d'être incapable, la raison n'ayant cependant pas faibli et l'intelligence restant nette, d'apaiser ce ridicule émoi ? A ceux qui n'ont point d'expérience semblable, je conseille de lire à la campagne, par un grand vent d'hiver, après minuit, la *Porte murée* des contes fantastiques de Hoffmann : ils verront avec évidence combien pèsent peu leur raison, leurs idées nettes contre l'émotion de la peur. Sans parler de sentiments aussi forts et quasi instinctifs, on peut constater nettement la différence de puissance réalisatrice de

l'idée et des états affectifs en étudiant des sentiments *acquis*. Que l'on compare la croyance « psittacique » purement intellectuelle de la bourgeoisie des petites villes avec la croyance sentie d'un dominicain. Parce qu'il *sent* la vérité religieuse, ce dernier peut lui faire le sacrifice absolu de soi, se priver de tout ce que le monde prise, accepter la pauvreté, les macérations, le régime de vie le plus dur. Le bourgeois chez qui la croyance est d'ordre intellectuel, va à la messe, mais n'a aucune répugnance pour l'égoïsme le plus laid. Il est riche et exploite sans pitié une pauvre domestique qu'il nourrit mal tout en exigeant d'elle un travail exténuant. Qu'on compare encore les velléités de socialisme du boulevardier qui ne se priverait ni d'un plaisir ni même d'une dépense de pure vanité, avec le socialisme *senti* d'un Tolstoï qui, comblé de tous les biens : noblesse, fortune, génie, vit de la vie du paysan russe. C'est ainsi encore que l'idée que la mort est inévitable demeure abstraite chez la plupart des gens. Et cette idée, après tout si consolante et si reposante, si propre à affaiblir en nous les sentiments ambitieux, l'orgueil et l'égoïsme, et à tarir la source de nos souffrances, demeure sans influence sur notre conduite. Comment n'en serait-il pas ainsi puisque chez les condamnés à mort eux-mêmes, cette idée n'est généralement *sentie* qu'au dernier moment. « Cette pensée était toujours présente à son esprit mais d'une manière vague et générale et il ne pouvait y arrêter son esprit. Ainsi, tandis qu'il frissonnait de terreur et devenait rouge comme le feu en songeant qu'il allait bientôt mourir, il se mettait involontairement à compter les barreaux de la grille du tribunal, il s'étonnait d'en voir un de cassé et se demandait si on le

raccommoderait... ce ne fut que le soir de ce dernier et triste jour que la pensée de sa situation désespérée et de l'effroyable dénouement auquel il touchait, s'offrit à son esprit dans toute son horreur; il n'avait jusqu'alors entrevu que d'une manière vague la possibilité de mourir si tôt[1].

Il est d'ailleurs inutile d'accumuler d'autres exemples. Chacun peut en fouillant dans son expérience passée trouver une ample moisson de faits caractéristiques qui le pénétreront fortement de nos conclusions. Non, l'idée par elle-même n'est pas une force. Elle serait une force si elle était seule en la conscience. Mais comme elle s'y trouve en conflit avec des états affectifs, elle est obligée d'emprunter à des sentiments la force qui lui manque pour lutter.

§ II

Cette impuissance de l'idée est d'autant plus désolante que nous avons sur elle pleine puissance. Le déterminisme de l'association des états de conscience, habilement utilisé, nous donne dans la région intellectuelle une liberté presque absolue. Ce sont les lois mêmes de l'association qui nous permettent de briser une chaîne d'états associés, d'y introduire des éléments nouveaux, puis de renouer la chaîne. Tandis que je cherchais un exemple concret destiné à « illustrer » cette affirmation théorique, le hasard, fidèle pourvoyeur des gens qui suivent une idée, me le fournit. Le sifflet d'une usine se fait entendre. Ce son, cet

(1) Dickens. *Olivier Twist.* Hachette, 1883, ch. LII.

état présentatif a brisé sans que je le veuille la trame des idées que je suivais, et a introduit brusquement en ma conscience l'image de la mer, un profil de montagnes corses, puis l'admirable panorama qu'on découvre des quais de Bastia. C'est que le sifflet avait exactement le même son que le sifflet du paquebot que j'entendis si souvent durant trois années. Eh bien ! notre libération la voilà : c'est la loi du plus fort. Un état présentatif est, règle générale, plus fort qu'un état représentatif — et si le sifflet entendu peut briser une suite d'idées auxquelles *on veut* songer, il suffira que nous employions consciemment le même procédé.

Nous pouvons, quand nous le voulons, produire en nous des états présentatifs — introduire pour nous libérer d'associations très fortes des états présentatifs qui rompront violemment la chaîne. Il y a surtout un état présentatif remarquablement docile et commode : le mouvement, et parmi les mouvements, les mouvements constituant le langage. On peut prononcer des mots à haute voix, on peut lire. On peut même, comme le font les religieux en leurs tentations, se fustiger et briser avec violence les associations qu'on veut briser. L'idée à qui nous voulons assurer la victoire de façon à ce qu'elle soit à son tour le point de départ d'une nouvelle direction de la pensée, nous pouvons ainsi l'imposer par la force.

Ici nous sommes d'ailleurs puissamment aidés dans notre tâche par la grande loi de la mémoire. Tout souvenir a besoin pour se graver profondément d'une répétition fréquente et prolongée. Il a besoin surtout d'une attention vive et sympathique, si je puis ainsi dire. Aussi les substrats cérébraux des chaînes d'idées que nous avons expulsées

de la conscience et que nous maintenons en exil, s'anémient, s'effacent et entraînent dans leur atrophie la disparition des idées correspondantes. Nous sommes donc maîtres de nos pensées : nous pouvons arracher les mauvaises plantes, bien plus même, amener la destruction de la portion de terroir qui les portait.

Au contraire, lorsque nous voulons conserver les associations présentes et les laisser se développer, nous avons d'abord grand soin d'éloigner les états présentatifs étrangers à notre objet et propres à faire irruption dans la conscience; nous recherchons le silence, le calme, nous fermons même les yeux si la trame de nos pensées est fragile. De plus, nous appelons à l'aide des états présentatifs propres à nous servir : nous parlons à haute voix, nous écrivons nos pensées : l'écriture surtout nous est d'un secours merveilleux dans les longues méditations. Elle soutient la pensée et fait complices du mouvement des idées les yeux et la main. Chez moi une disposition naturelle fortement cultivée par la profession m'empêche de lire sans *articuler*, de sorte que la pensée est soutenue par trois chaînes de sensations présentatives, et même par quatre, puisqu'il est difficile d'articuler sans *entendre* le mot [1].

En résumé, c'est parce que nous avons pleine puissance sur nos muscles, et spécialement sur ceux des organes des sens ou ceux mis en jeu dans le langage que nous pouvons

(1) On sait que le souvenir d'un mot est très complexe et qu'il se compose de quatre éléments, à savoir : 1° d'une image motrice (mot prononcé), 2° d'une image visuelle (mot imprimé ou manuscrit), 3° d'une image auditive (mot entendu), 4° d'une image motrice graphique (mot écrit). La pensée étant impossible sans langage, il est clair que sous toute trame de pensée se développent une ou plusieurs trames formées des images dont nous venons de parler. Quand on écrit, les quatre trames d'images peuvent servir de soutien à la pensée.

nous libérer des servitudes de l'association des idées. Il peut évidemment y avoir des différences tenant à la nature de chacun de nous, et en psychologie, actuellement on est coupable de vouloir généraliser son cas puisqu'on découvre chaque jour de nouveaux types qu'on confondait jusqu'alors[1]. Aussi n'affirmé-je que pour moi que le seul souvenir bien à ma disposition, et toujours le premier évoqué lorsque je veux intervenir dans ma pensée pour en modifier le cours, c'est la préimagination d'un mouvement. Je n'ai de puissance sur ma pensée que parce que je suis maître de mes muscles.

Quoi qu'il en soit, du point de vue de l'éducation de la volonté par soi-même, la conclusion de ce chapitre est assez décourageante. Nous avons toute-puissance sur nos idées, mais, hélas! la puissance de nos idées dans la lutte contre la paresse et la sensualité est presque négligeable : voyons si nous serons plus heureux en étudiant les ressources qu'offrent les états affectifs pour l'œuvre de maîtrise de soi.

(1) Cf. Ribot. *Revue philos. : Enquête sur les idées générales.* Octobre 1891.

CHAPITRE II

ÉTUDE DU RÔLE DES ÉTATS AFFECTIFS DANS LA VOLONTÉ

§ I

Ce que peuvent les états affectifs sur notre vouloir ne saurait être exagéré. Ils peuvent tout et même nous faire affronter sans hésitation la mort et la souffrance. Constater leur puissance, c'est constater une loi empirique universelle. Mais cette loi empirique, il est possible de la transformer en une loi scientifique, c'est-à-dire de la dériver d'une loi plus haute, et de la considérer comme une conséquence déduite d'une vérité évidente.

Si nous séparons par l'analyse les éléments fondus ensemble qui constituent le sentiment, nous trouvons qu'il en est comme d'un adagio de Beethoven : un motif fondamental court sous toutes les variations qui tantôt le recouvrent et tantôt le mettent en relief : cette phrase toujours renaissante sous mille formes est comme l'âme à la fois diverse et une qui donne la vie au développement musical. Cette phrase qui supporte l'adagio entier, avec ses prodigieuses richesses, a pour correspondant dans le sentiment une tendance élémentaire. Cette tendance donne

au sentiment son unité. Sur elle peuvent se développer les variations très riches des sensations, du plaisir et de la douleur, et des souvenirs. Mais c'est elle qui colore d'une nuance particulière tous ces éléments secondaires. Comme les créatures chez Descartes n'existent que par une *création continuée* de Dieu, de même ici, nos plaisirs, nos douleurs, nos sensations, nos souvenirs n'ont de réalité que par une sorte de création continuée : c'est l'énergie vivante de la tendance qui resplendit en eux. Elle disparue, on n'aurait qu'un ramas d'états psychologiques froids, morts, purs abstraits sans coloration et sans efficace.

Ce fond substantiel de tout sentiment nous permet de comprendre pourquoi ces états ont en nous une puissance si robuste. En effet, les tendances que sont-elles sinon notre activité, notre vouloir vivre qui fortement discipliné par la douleur, a été contraint d'abandonner beaucoup de directions dans son développement, et qui s'est répandu sur les routes autorisées, subissant en quelque sorte la loi ou de périr ou de se couler en des canaux qui sont les tendances particulières organisées ?

Cette activité régentée par la douleur et qui désormais va se traduire par des séries de mouvements musculaires liés ensemble et constituant une action ou tel groupe d'actions nettement différencié des autres, c'est la forme initiale de toute tendance.

L'activité, sans la discipline de la douleur, se fût éparpillée dans toutes les directions et se fût émasculée : l'expérience l'a contrainte de se canaliser en nos tendances et ces tendances, on le voit, c'est en quelque sorte notre énergie centrale, primitive, qui par coulées brûlantes se fait jour à travers la croûte superficielle des idées acquises,

des sentiments secondaires d'origine externe. C'est notre force vive se déversant dans les muscles appropriés, se traduisant en actes habituels : et cela même explique la puissance motrice des inclinations. Elles consistent en un groupe de mouvements, ou plutôt en une masse de mouvements élémentaires. Par exemple le matériel musculaire mis en jeu par la colère, par l'amour, etc., est toujours en son ensemble le même dans tous les cas. Il est de plus sensiblement le même dans l'espèce entière. Il a été ce qu'il est, chez les innombrables générations qui nous ont transmis l'existence. Sur ce fond un peu fruste, chacun brode ses innovations personnelles, mais l'ensemble est si cohérent que les enfants au berceau eux-mêmes en comprennent la signification. Cette liaison entre telle tendance et telle série d'expressions musculaires a été transmise par hérédité. C'est un lien plusieurs fois séculaire. On comprend que les trames liées consciemment par moi entre telle idée ou tel mouvement musculaire n'aient guère de force, à côté de ces autres liens devenus automatiques : leur seule chance de ne pas être brisées dans cette lutte inégale, ce sera, on le prévoit, de chercher des alliances et de faire cause commune avec des tendances héréditaires : de cette façon on pourra risquer une lutte où la trame fragile qui relie l'idée au mouvement ne supportera pas le choc.

La force du sentiment se manifeste par une grande richesse d'effets. Un sentiment vif peut troubler les états psychologiques les plus indépendants de lui en apparence, comme la perception des objets sensibles. Il est vrai que toute perception, même élémentaire, est une interprétation de certains signes. Je ne vois pas cette orange, je juge

seulement à certains signes que ce doit être une orange. Mais cette interprétation devient avec l'habitude instantanée, automatique, partant bien difficile à troubler. Eh bien, le sentiment chasse à chaque instant l'interprétation vraie et suggère une interprétation hallucinatoire qui prend dans la conscience la place de l'autre. Sans parler de la peur qui provoque, la nuit, des interprétations parfaitement absurdes des bruits les plus naturels, ne sait-on pas que la haine nous aveugle sur les faits les plus évidents? Qu'on songe pour se rendre compte de cette curieuse falsification aux erreurs des mères sur la beauté de leurs enfants, qu'on relise la jolie boutade de Molière qui se moque des illusions provoquées par l'amour :

« La pâle est au jasmin en blancheur comparable ;
« La noire à faire peur, une brune adorable [1]?...

Mais ce n'est pas seulement la perception que peut falsifier le sentiment. Les sentiments plus forts ne respectent nullement les sentiments plus faibles. Par exemple, et nous aurons prochainement à souligner l'importance de ce fait, la vanité, sentiment si vif chez beaucoup de gens, peut chasser de la conscience des sentiments réellement éprouvés. Les sentiments qu'il est convenable, élégant d'éprouver sont fortement suggérés par l'amour-propre. Et ces étrangers se carrent dans la conscience et recouvrent les sentiments réels tout comme un spectre apparu devant un mur cache à l'halluciné les dessins de la tapisserie ainsi que ferait une personne réellement présente. C'est par suite d'une auto-suggestion de cette nature que l'étudiant sacrifie

(1) *Misanthrope*, II, v.

les profondes joies de son âge et de son état à de prétendus plaisirs qui, débarrassés de la gangue des sentiments suggérés par la vanité et l'entourage, sont misérables. C'est ainsi encore que les mondains superficiels par goût et par incapacité, ne vont jamais chercher au fond d'eux-mêmes les sentiments réels qu'ils éprouvent au milieu de leur vie à la fois affairée, sotte et stérile. Ils prennent l'habitude de se figurer qu'ils éprouvent réellement les sentiments de convention qu'il est bien porté dans leur monde de paraître éprouver, et cette habitude finit par tuer en eux la possibilité d'une émotion vraie. Cette sujétion au « qu'en dira-t-on » en fait des êtres aimables, polis, sans aucune originalité : gentils jouets mécaniques dont les ficelles sont dans les mains d'autrui. Même dans les moments les plus terribles, ce qu'ils sentent est tout de convention.

Il est clair que pouvant frelater nos perceptions et nos sentiments, choses lourdes et solides, les états affectifs auront beau jeu à troubler ces états psychologiques fragiles que sont les souvenirs. Et comme tout jugement, toute croyance reposent sur des enquêtes plus ou moins complètes, suivies d'une évaluation précise des éléments de l'enquête, il est clair que le sentiment pourra avoir ici des conséquences prodigieuses. « Le principal usage que nous faisons de notre amour de la vérité est de nous persuader que ce que nous aimons est vrai[1]. » Nous nous figurons presque tous que nous prenons parti, que nous choisissons entre plusieurs voies à prendre ! Hélas, presque toujours notre décision est prise en nous, non par nous ; il n'y a nulle participation de notre vouloir conscient : les pen-

(1) Nicole. *De la connaissance de soi*, I, VI.

chants, sûrs de leur victoire définitive, consentent en quelque sorte à laisser l'intelligence délibérer ; ils veulent bien lui abandonner la stérile satisfaction de se croire la reine, mais en réalité c'est une reine constitutionnelle qui parade, qui pérore, mais qui ne gouverne pas.

En effet, l'intelligence si docilement soumise aux violences des états affectifs n'a pas grande satisfaction du côté de la volonté. Celle-ci n'aime point à exécuter les ordres secs qu'elle reçoit d'elle : puissance sentimentale, il lui faut des ordres émus, colorés de passion. La pathologie nous a montré un notaire absolument incapable de vouloir, sautant le premier hors de la voiture pour donner à une femme écrasée des soins empressés[1]. Voilà pour une volition particulière.

A plus forte raison une volonté durable et puissante doit-elle être soutenue par des sentiments eux-mêmes puissants, et sinon constants, du moins fréquemment excités. « Une sensibilité intense, dit Mill, est l'instrument et la condition qui permet d'exercer sur soi-même un puissant empire, mais pour cela, elle a besoin d'être cultivée. Quand elle a reçu cette préparation, elle ne forme pas seulement les héros du premier mouvement, mais les héros de la volonté qui se possède. L'histoire et l'expérience prouvent que les caractères les plus passionnés montrent le plus de constance et de rigidité dans leur sentiment du devoir, quand leur passion a été dirigée dans ce sens[2]. » Qu'on s'observe avec soin soi-même et l'on verra qu'à part les actes devenus par habitude automatiques, toute volition est

(1) Ribot. *Maladies de la volonté. Loc. cit.* p. 48 et 52 note.

(2) Mill. *Assujettissement des femmes*, 150 sqq. — Ribot. *Maladies de la volonté*, 117, 118, 169.

précédée d'une onde émotive, d'une perception *affective* de l'acte à accomplir. Tantôt, nous l'avons vu, l'idée du travail qu'on veut entreprendre est impuissante à nous jeter à bas du lit, tandis que le sentiment de honte d'être surpris au lit malgré l'annonce qu'on a faite la veille d'un lever de grand matin, suffit à nous faire habiller en hâte. Tantôt le sentiment d'une injustice nous pousse à une protestation qui nous coûte, etc., etc.

D'ailleurs, l'éducation si peu rationnelle qu'on donne aux enfants aujourd'hui est en partie fondée sur une perception vague de la vérité. Tout le système des compositions, des récompenses, des punitions repose sur la croyance confuse que les émotions seules peuvent mettre en mouvement les volontés. Aussi les enfants chez qui la sensibilité est à un niveau très bas, sont-ils inéducables sous le rapport du vouloir, et, partant, sous tous les autres rapports. « Il faut avouer que de toutes les peines de l'éducation aucune n'est comparable à celle d'élever des enfants qui manquent de sensibilité... toutes leurs pensées sont des distractions... ils *écoutent tout et ne sentent rien*[1]. »

Si nous considérons les sociétés et leurs volitions collectives comme un grossissement de ce qui se passe dans les individus, nous verrons d'une façon très manifeste que les idées ne mènent le monde qu'indirectement et en s'appuyant sur des sentiments. « L'avènement d'une idée, remarque Michelet, n'est pas tant la première apparition de sa formule que sa définitive incubation, quand, reçue dans la puissante chaleur de l'amour, elle éclôt, fécondée par la force du cœur[2]. » Spencer soutient avec raison que ce sont les senti-

(1) Fénelon. *Éducation des filles*, ch. IV.
(2) *Les Femmes de la Révolution*, 1854, p. 321.

ments « qui mènent le monde[1] ». Stuart Mill lui objecte[2] que « ce ne sont pas les émotions et les passions humaines qui ont découvert le mouvement de la terre. » Assurément non. Mais cette découverte a dérivé à son profit des sentiments puissants sans lesquels elle fût demeurée de nulle influence sur la conduite humaine. C'est en l'âme d'un Pascal, d'un Spinoza, que l'idée a germé. En l'âme de ce dernier surtout, le sentiment de l'insignifiance de notre globe dans l'univers, et par suite le sentiment de notre rien-être a pénétré si profond que nul ne peut avoir commerce intime avec ses œuvres sans éprouver quelque chose du grand calme des choses éternelles. Ce n'est guère que chez les philosophes méditatifs que cette découverte a produit des effets pratiques, parce que là seulement elle a provoqué l'éclosion de profondes émotions. La volonté d'une nation, d'un groupe politique est une résultante d'états affectifs (intérêts, craintes communes, sympathies communes, etc.) et les idées pures sont de peu d'efficacité pour conduire les peuples.

Il nous suffit d'ailleurs de provoquer sur ce point l'attention de nos lecteurs. Ils trouveront dans l'histoire des preuves nombreuses de la faiblesse de l'idée sur la conduite et de la force des émotions.

Ils sauront faire par exemple la part des idées pures d'émotion, et la part des souffrances, des colères, des craintes et des espérances dans le sentiment patriotique qui nous anime tous. Quant aux preuves individuelles, le regard le plus distrait jeté sur la « comédie humaine » les fournira par douzaines. Outre les exemples que nous avons

(1) Spencer. *Pourquoi je me sépare d'Aug. Comte.*
(2) *Aug. Comte et le Positivisme,* 100 sqq.

cités au chapitre premier de ce livre, ils remarqueront des dévotes qui se feraient scrupule de manquer un office et qui n'hésiteront point à déchirer à belles dents la réputation de leurs « amies » ; ils verront des hommes politiques faire parade de leur philanthropie et qui reculeraient avec horreur à l'idée de visiter des galetas répugnants, d'entrer en contact avec le pauvre souvent sale, toujours grossier! Ils assisteront à certains moments, comme paralysés, aux troubles provoqués en leur propre conscience par la sensualité, et ils demeureront surpris des idées ignobles qu'une sécrétion amassée en un point du corps est capable de faire germer en la pensée d'habitude la plus maîtresse d'elle-même. Ils mettront en regard de cette impuissance de l'idée le sacrifice absolu, non seulement de l'existence, mais même de tout amour-propre que peut produire en une âme un profond sentiment religieux. Ils se pénétreront de la vérité du proverbe de l'Imitation : *qui amat non laborat :* pour qui aime, en effet, tout est facile, agréable à accomplir. Ils verront avec quelle aisance le sentiment maternel peut culbuter les idées d'honneur, de patriotisme : qu'il vive, qu'il vive infâme, mais qu'il vive! Mais ils verront, par un phénomène inverse, le patriotisme ardent d'une Cornélie prouver qu'aux sentiments les plus puissants on peut cependant opposer des sentiments de création secondaire, artificielle, et cela victorieusement, exemple qui nous est cher puisqu'il prouve la possibilité de déraciner les sentiments instinctifs les plus solides. Après une telle enquête, même sommaire, nul ne pourra se refuser à constater la toute-puissance sur la volonté des états affectifs.

§ II

Malheureusement, si le côté affectif de notre nature a dans notre vie psychologique une prépondérance si manifeste, notre pouvoir sur lui est bien faible. Et ce qui est plus grave, c'est que cette faiblesse, on peut non seulement se convaincre par un examen des faits qu'elle est *réelle*, mais on peut encore prouver qu'elle ne peut pas ne pas être. Cette impuissance n'est, en effet, qu'une conséquence de la nature même du sentiment. Nous avons démontré ailleurs [1] que toute action sur le monde extérieur a nécessairement nos muscles pour instruments : pas de muscles, pas d'action extérieure. Or, toute impulsion venue du dehors, par quelque voie que ce soit, a pour effet de provoquer une réponse de l'être qui la reçoit, réponse musculaire, cela est bien entendu. Mais les impressions externes sont extrêmement variées : extrêmement variés par suite seront les ajustements musculaires. Mais quelque forme que prenne l'acte musculaire, il nécessite une dépense de force. A cette dépense la nature a ingénieusement pourvu ; qu'une impression frappe les sens, *soudainement* le cœur se met à battre plus vite, la respiration s'accélère, l'ensemble des fonctions de nutrition reçoit comme un coup de fouet. Cet émoi physiologique immédiat est ce qui constitue proprement l'émotion. L'émotion est d'autant plus forte que cet émoi est plus fort, et si cet émoi manque, l'émotion manque. Or cet émoi est automatique, bien plus, il échappe presque absolument à l'intervention

(1) *Revue philosophique,* mai 1890. *Sénsation, plaisir et douleur.*

de notre volonté, et cela est très fâcheux pour notre maîtrise de nous-mêmes.

Nous ne pouvons ni arrêter, ni même modérer directement les battements de notre cœur; nous ne pouvons couper court à un accès de terreur en empêchant la quasi-paralysie des intestins. Nous ne pouvons, dans les accès de sensualité, entraver l'élaboration du fluide séminal et son accumulation. Nul plus que nous n'est pénétré de l'idée que les hommes maîtres d'eux-mêmes sont rares, que la liberté est une récompense d'efforts prolongés que peu de gens ont le courage de tenter. Il en résulte que presque tous les hommes sont esclaves de la loi du déterminisme, qu'ils sont menés par leur vanité, leurs penchants irascibles, que par suite en grande majorité, ils sont, comme dit Nicole, des « marionnettes » dont on doit avoir pitié. Quelque vilenie qu'on reçoive d'eux, la seule attitude qui convienne à un philosophe est le calme et une sérénité supérieure. Qu'Alceste qui croit au libre arbitre se fâche, sans résultat d'ailleurs, c'est justice — mais à nous la tranquillité souriante de Philinte :

> ... Quoi qu'à chaque pas je puisse voir paraître,
> En courroux, comme vous, on ne me voit point être...
> Et mon esprit enfin n'est pas plus offensé
> De voir un homme fourbe, injuste, intéressé,
> Que de voir des vautours affamés de carnage,
> Des singes malfaisants et des loups pleins de rage...

Voilà théoriquement quelle doit être l'attitude du penseur. S'il se venge ce doit être avec le plus grand calme. Et à proprement parler le sage ne se venge pas. Il cherche seulement à se garantir pour l'avenir en châtiant ceux qui attentent à son repos, de façon à ce que désormais nul

n'ignore qu'il vaut mieux le laisser tranquille. Au lieu de ce grand calme dédaigneux que voyons-nous? Une blessure d'amour-propre, une indélicatesse qui nous atteint, provoquent aussitôt, malgré nous, l'émoi physiologique. Le cœur se met à battre irrégulièrement, convulsivement; il est comme affolé. Un grand nombre de ses contractions sont imparfaites, spasmodiques, douloureuses. Le sang est poussé au cerveau par saccades violentes, congestionnant cet organe si délicat, et occasionnant un torrent de pensées violentes, d'idées de vengeance, idées absurdes, exagérées, impraticables : notre philosophie assiste impuissante à ce déchaînement tout animal, qu'elle réprouve et blâme. Pourquoi cette impuissance? C'est que l'émotion a pour antécédents inconditionnels le trouble viscéral sur lequel notre volonté n'a aucune prise. Et ne pouvant enrayer ce trouble organique, nous ne pouvons empêcher sa représentation, sa traduction en termes psychologiques, d'envahir la conscience.

Est-il besoin de multiplier les exemples? N'avons-nous point dans la sensualité une preuve « cruciale » de la cause organique du trouble psychique? Est-ce que la folie transitoire, l'automatisme de nos idées ne cesse point lorsque la cause présumée est expulsée? Est-il besoin de reprendre l'exemple de la peur analysé plus haut? N'est-il pas d'une clarté limpide que nous *devons* être sans puissance contre les sentiments parce que leurs causes essentielles, les causes d'ordre physiologique qui les font être, échappent à nos prises. Qu'on me permette une analyse personnelle qui achèvera de montrer ce conflit inégal de la pensée et des viscères : il y a quelque temps on vint m'annoncer que mon enfant parti dès le matin n'avait pas paru chez

les amis où il devait être. Mon cœur se mit incontinent à battre bien plus vite. Mais je me raisonnai et trouvai aussitôt une explication plausible de cette absence. Toutefois l'angoisse extrême de l'entourage, et cette idée suggérée par je ne sais qui que l'enfant avait pu jouer au bord du torrent très rapide et très gros qui passe près de ma demeure, finirent par me troubler. Aussitôt, quoique je sentisse que cette malencontreuse hypothèse était d'une ridicule improbabilité, l'émoi physiologique dont nous parlions plus haut devint extrême : le cœur battait à se rompre, j'éprouvais au cuir chevelu une souffrance vive, comme si les cheveux se hérissaient, mes mains tremblaient, et les idées les plus folles me passaient par la tête, malgré tous mes efforts pour chasser ces alarmes que je jugeais folles. L'enfant retrouvé après une demi-heure de recherches, mon cœur continuait à battre à grands coups. Et chose curieuse, comme si cet émoi que je désavouais, frustré dans sa fin, eût voulu être *utilisé* quand même, il me poussa, le matériel de la colère et de l'inquiétude violente étant sensiblement le même, à faire une scène à la pauvre servante qui n'en pouvait mais. Toutefois je m'arrêtai net devant l'expression de douleur de la pauvre fille et je pris le parti de laisser la tempête s'apaiser d'elle-même, ce qui demanda quelque temps.

Chacun peut faire sur soi des observations analogues, et chacun arrivera à cette désolante conclusion que nous nous ne pouvons directement rien contre nos sentiments.

§ III

Nous voici donc acculés. L'œuvre de maîtrise de soi est

manifestement impossible. Le titre du livre est mensonger. L'éducation de soi est un leurre. Car, d'une part, je n'ai de puissance que sur ma pensée. L'emploi intelligent du déterminisme me fait libre, et me permet de me jouer des lois de l'association des idées. Mais l'idée est impuissante. Elle n'a qu'une force dérisoire contre les puissances brutales contre lesquelles nous devons engager la lutte.

D'autre part, si les sentiments sont tout-puissants en nous; s'ils régentent à leur guise perceptions, souvenirs, jugements, raisonnements; si même les sentiments forts annihilent et chassent les faibles, si en un mot, ils exercent un despotisme presque sans limites, ils sont despotes jusqu'au bout et n'acceptent pas les ordres de la raison ni le contrôle de notre volonté.

Nous sommes riches en moyens d'action là seulement où ces moyens sont inutilisables. La constitution qui régit notre vie psychologique assure la toute-puissance à une plèbe indisciplinée et ingouvernable : les puissances sensées n'ont de puissance que le nom; elles ont voix consultative, mais non délibérative.

Il ne nous reste donc plus qu'à jeter, par un coup de désespoir, notre lance et notre bouclier, à quitter le terrain du combat, à accepter résignés notre défaite et à nous réfugier dans un fatalisme qui nous fournira du moins des consolations pour tous nos avilissements, toutes nos paresses, toutes nos lâchetés.

§ IV

Heureusement la position n'est pas aussi désespérée qu'on serait tenté de le croire. La force que l'intelli-

gence ne possède pas, un facteur essentiel que nous avons omis jusqu'ici, peut la lui donner. Ce qu'elle ne peut pas actuellement, la grande puissance libératrice, *le temps*, va lui permettre de le pouvoir à la longue. A la liberté immédiate qui fait défaut, nous allons pouvoir suppléer par une stratégie, par des moyens médiats, indirects.

§ V

Mais avant d'exposer la méthode que nous avons pour nous affranchir, il est bon de ne négliger aucune de nos ressources, et d'examiner si ne pouvant rien ou à peu près sur l'*essentiel* de nos états affectifs, nous ne pourrions pas avoir quelque action en essayant d'influer sur le matériel *secondaire* de l'émotion.

Sur le matériel physiologique essentiel qui comprend la plupart des organes non soumis à la volonté, le cœur principalement, nous n'avons aucune maîtrise directe par les moyens psychologiques. Nos seuls moyens d'action sont extérieurs et appartiennent à la thérapeutique. Une violente colère peut être aussitôt maîtrisée par l'absorption d'un peu de digitale qui a pour fonctions de régulariser les battements du cœur.

On peut mettre un terme aux plus violentes effervescences sexuelles par l'absorption de médicaments spéciaux. On peut vaincre la paresse, la torpeur physique et intellectuelle par l'ingestion du café. Mais il accélère les mouvements du cœur, leur donne une allure spasmodique, et il prédispose beaucoup de personnes à la colère. Chez un grand nombre de gens nerveux, le café occasionne de la dyspnée, une sensation de constriction et

du tremblement des membres : il les prédispose ainsi à des angoisses, à des inquiétudes sans motif, et même à des terreurs irraisonnées.

Mais nos moyens d'action sont promptement énumérés, et, somme toute, notre puissance directe sur l'essentiel des sentiments mérite à peine qu'on s'y arrête.

Il n'en est point de même, pour tout ce qui, dans le matériel du sentiment, est musculaire. La traduction extérieure du sentiment nous appartient, puisque nous sommes maîtres d'exécuter ou de ne pas exécuter les mouvements qu'il nous plaît. Il y a entre le sentiment et sa traduction à l'extérieur une association constante. Or c'est une loi générale en psychologie que lorsque deux éléments quelconques ont été fréquemment associés ensemble, l'un a tendance à éveiller l'autre.

C'est en conséquence de cette loi que les plus profonds des psychologues pratiques qui se sont occupés de l'éducation du sentiment, Ignace de Loyola aussi bien que Pascal, recommandent les actes externes de la foi comme éminemment propres à placer l'âme dans l'état affectif correspondant. On sait qu'à l'état de sommeil hypnotique, l'attitude correspondant à une émotion est souveraine pour suggérer l'émotion. « Quelle que soit la passion que l'on veut exprimer par l'attitude du patient, quand les muscles nécessaires à cette passion sont mis en jeu, la passion elle-même éclate tout d'un coup et l'organisation tout entière y répond[1]. Dugald-Stewart raconte que Burke assurait avoir souvent éprouvé que la colère s'allumait en lui à mesure qu'il contrefaisait les signes extérieurs de cette

(1) Cf. Braid. *Neurypnology*.

passion. Est-ce que les chiens, les enfants, et même les grandes personnes qui luttent en jouant, ne finissent pas généralement par se fâcher tout de bon? Est-ce que le rire, les larmes ne sont pas contagieux? Et le peuple n'a-t-il pas remarqué que plus on est de fous plus on rit? Une personne triste et morose n'est-elle pas un rabat-joie, une calamité pour une famille? Le cérémonial chinois si propre à donner une haute idée de l'autorité, n'a-t-il pas été délibérément établi par Confucius, qui, comme Loyola, pensait que les gestes tendent à suggérer les sentiments correspondants? Est-ce que les pompes catholiques avec leur cérémonial d'une psychologie si profonde, ne sont pas singulièrement propres à faire sur les âmes, même peu croyantes, une grande impression? Je défie un homme de foi d'empêcher en son âme un vif mouvement de respect au moment ou aux chants succède dans le plus grand silence le prosternement unanime des fidèles. Est-ce que, dans le même ordre d'idées, la visite d'un ami débordant de gaieté, ne nous rassérène pas au milieu des plus grosses inquiétudes? Il est bien inutile d'ailleurs d'entasser des exemples : on en trouve facilement en cherchant.

Malheureusement, ce que l'on provoque, ce sont les sentiments *déjà existants*. On les réveille ainsi, on les ravive, on ne les crée point. Les sentiments ainsi renouvelés demeurent assez faibles; le procédé qui agit du dehors sur le dedans ne peut guère être considéré que comme une aide précieuse. Il sert plutôt à *maintenir* le sentiment dans la pleine lumière de la conscience. Il est ce que nous avons vu que sont les mouvements, et surtout l'écriture pour la pensée : c'est-à-dire un secours précieux pour empêcher les distractions de faire vaciller l'attention, et pour

maintenir au premier plan la chaîne d'états de conscience toujours prête à se rompre et à laisser s'introduire à sa place des états nouveaux. Mais compter ainsi suggérer dans une âme un sentiment qui n'y est point en germe, ou même qui n'y est qu'en germe, c'est ignorer que l'élément essentiel de tout sentiment échappe à nos prises.

De même lorsqu'une émotion bouillonne en nous, nou pouvons refuser de la laisser se traduire au dehors. La colère *a besoin* pour s'exprimer des poings fermés, des mâchoires serrées, de la contraction des muscles de la face, d'une respiration haletante: *quos egò!* je puis ordonner à mes muscles de se détendre, à ma bouche de sourire; je puis modérer les spasmes respiratoires. Mais si je n'ai pas essayé d'éteindre les premières manifestations, encore faibles, de l'émotion naissante, si je l'ai laissée grandir, mes efforts ont chance d'être inutiles, surtout si du dedans la volonté ne parvient pas à envoyer au secours d'autres sentiments tels que le sentiment de la dignité personnelle, la crainte d'un éclat, etc. On pourrait faire la même constatation pour l'émotion sensuelle. Si l'esprit est complice du désir, si la résistance intérieure faiblit, la résistance des muscles, agents du désir, dure peu. Et, règle générale, il ne sert de rien d'opérer le blocus de l'ennemi, en élevant contre lui des ouvrages matériels, si les troupes d'investissement sentent que leurs chefs mollissent, sont tout prêts à traiter. Ce refus des muscles d'obéir à la passion doit être énergiquement soutenu par toutes les puissances intérieures solidaires. Il en résulte que *du dehors* nous ne pouvons que peu de chose sur le dedans. Notre influence *directe* pour provoquer dans l'âme un sentiment, ou pour immobiliser, réduire à l'impuissance, et surtout pour

détruire un sentiment, est donc bien faible. Ce que nous fournissent ces moyens externes, ne peut être qu'un *appoint :* appoint précieux sans doute, mais qui ne peut que s'ajouter à une action interne déjà vigoureuse.

§ VI

Si donc nous étions enfermés dans le présent, si nous vivions au jour le jour, sans prévision, toute lutte serait inutile. Nous assisterions impuissants au conflit des idées, des sentiments, des passions en nous. La lutte serait intéressante, mais l'intelligence y serait spectatrice découragée d'avance. Elle pourrait au plus, comme on parie aux courses, s'amuser à prévoir quelle va être l'issue de la lutte : elle finirait même par acquérir dans ce pronostic une sorte d'infaillibilité; et d'ailleurs, chez la plupart des gens, elle n'a d'autre rôle que celui-là, car presque tous sont dupes de leur prescience. Parce qu'ils prévoient ce qui arrivera et qu'il arrive précisément ce que leur désir *veut* qu'il arrive, ils se croient libres. L'intelligence, honteuse de son impuissance, aime à se repaître de la douce illusion qu'elle est souveraine. Mais en réalité les penchants traitent toutes les affaires sans elle ; et elle n'a pas plus d'influence sur l'issue du conflit que n'en a le météorologiste qui sait que la pluie tombera demain, sur le degré de saturation de l'atmosphère.

Mais ce qui est la règle, et la règle méritée pour tous ceux qui n'ont fait aucun effort pour conquérir leur liberté, n'est point une règle nécessaire. On peut arriver à faire la loi chez soi. La liberté qui nous est refusée dans le présent, le temps nous permet de la conquérir. Le temps est notre

grand libérateur. Il est la puissance souveraine qui affranchit l'intelligence, qui lui donne la possibilité de se soustraire à la vassalité des passions et de l'animalité. Car les états affectifs de tous ordres sont des forces brutales et aveugles, et c'est le rôle des gens qui n'y voient pas, fussent-ils des hercules, d'être menés par les gens qui voient clair. L'intelligence, en se faisant habile, va, par son alliance avec la durée, c'est-à-dire par une tactique patiente, tranquille mais tenace, s'emparer lentement et sûrement du pouvoir et même de la dictature : d'une dictature tempérée seulement par la paresse du souverain et par des révoltes temporaires des sujets.

C'est la nature et les effets de cet affranchissement par le temps que nous devons étudier maintenant. Nous étudierons ensuite les moyens pratiques de nous affranchir.

CHAPITRE III

POSSIBILITÉ DE LA ROYAUTÉ DE L'INTELLIGENCE

§ I

Ce qui est d'importance souveraine dans l'œuvre de la conquête de soi, c'est la liaison en solides habitudes des idées et de la conduite, liaison telle que l'idée surgissant en l'esprit, l'acte s'ensuive avec la précision et la vigueur d'un réflexe. Or, nous en avons acquis la désolante certitude, le sentiment seul peut produire les actes avec ce quasi-automatisme. Cette liaison entre une idée, l'idée de travailler par exemple, et sa traduction en actes, ne s'opère point à froid.

Il est nécessaire que la soudure, pour être solide et difficile à rompre, soit opérée au moyen de la chaleur des états affectifs.

Elle peut acquérir de cette façon une dureté extrême. Qu'est-ce d'ailleurs que l'éducation sinon la mise en œuvre de sentiments puissants pour créer des habitudes de penser, d'agir, c'est-à-dire pour organiser en l'esprit de l'enfant des systèmes liés d'idées avec des idées, d'idées avec des sentiments, d'idées avec des actes? C'est d'abord poussé

par la crainte, par l'amour-propre, par le désir de plaire à ses parents, que l'enfant maîtrise peu à peu son attention, qu'il réprime sa tendance à faire du bruit, ses gestes exubérants; qu'il se tient propre, qu'il travaille : en d'autres termes, on use de sentiments naturels puissants, appliqués habilement, pour rompre le lien entre certains penchants et leur expression naturelle, et pour opérer entre certaines idées et certains actes jusqu'alors non liés, de solides soudures.

Les émotions religieuses dans les époques ou dans les milieux de foi profonde font une masse d'une énergie extrême, parce qu'elles sont composées de sentiments élémentaires eux-mêmes déjà fort puissants, et groupés en un faisceau cohérent. La crainte de l'opinion publique, le respect de l'autorité de personnes revêtues d'un caractère sacré, les souvenirs accumulés de l'éducation, la crainte des châtiments éternels, l'espoir du ciel, la terreur d'un Dieu justicier partout présent, partout regardant, partout écoutant et discernant même les pensées les plus secrètes, tout cela est comme fondu en un état affectif extrêmement complexe mais qui paraît à la conscience, simple. A la flamme brûlante de ce sentiment si vigoureux, s'opèrent des soudures définitives entre des idées et des actes : c'est ainsi que chez les natures religieuses supérieures, une injure ne peut provoquer la colère, tant la résignation est prompte chez elles, et sincère ; la chasteté ne cause même plus de luttes tant les incitations sensuelles qui embrasent le cerveau des êtres moralement inférieurs, sont annihilées, matées, épurées. Bel exemple de triomphe obtenu contre des tendances très puissantes, par le seul antagonisme de sentiments supérieurs.

Renan disait « je sens que ma vie est toujours gouvernée par une foi que je n'ai plus : la foi a cela de particulier que disparue, elle agit encore ». Cela n'est nullement particulier à la foi. Toute émotion sincère qui a longtemps lié les actes à certaines idées peut disparaître : elle laisse après elle ce lien, tout comme dans le syllogisme le moyen terme disparaît, la conclusion amenée.

Mais de semblables liaisons que le sentiment noue si facilement, l'idée peut aussi en former à la condition de gagner la complicité d'états affectifs. Rien n'est plus fréquent : dans l'éducation que nous recevons dans la famille et au lycée, nos parents et nos maîtres peuvent opérer les soudures qu'ils veulent, ainsi que nous l'avons vu. La religion de même.

Mais *dans l'œuvre de l'éducation de nous-mêmes par nous-mêmes* il n'en est plus ainsi. La tâche est bien plus compliquée; elle demande une connaissance approfondie de notre nature psychologique, de ses ressources à ce point de vue. A la sortie du lycée les jeunes gens jusqu'alors guidés par leurs parents ou leurs maîtres, à qui la règle du lycée imposait un travail régulier, parfaitement défini, se trouvent du jour au lendemain, sans préparation spéciale, jetés seuls dans une grande ville, sans surveillance, souvent sans conseils, et surtout sans une tâche nettement définie; car préparer un examen ce n'est plus la même chose que d'avoir jour par jour son emploi du temps tracé. Plus de sanctions non plus : la seule (et combien éloignée, combien peu efficace !), c'est l'échec redouté à la fin de l'année.

Mais le grand nombre des étudiants reçus malgré tout, presque sans travail, ôte toute crainte sérieuse : on s'y mettra le dernier mois !

Il va falloir, au milieu de conditions aussi ingrates assurer la domination de l'idée et lui trouver des appuis en des sentiments déjà existants chez l'étudiant. C'est affaire de tactique, mais auparavant nous devons passer en revue nos ressources sans en omettre aucune, et examiner de très près la question de savoir comment opérer les liens nécessaires entre telles idées et telle conduite.

§ II

Nous examinerons d'abord *les rapports de l'idée avec les puissances affectives favorables* à l'œuvre de maîtrise de soi.

Les philosophes bien peu nombreux, hélas! qui se sont occupés des rapports de l'intelligence avec le sentiment, sont tentés de distinguer deux sortes de connaissance : la connaissance proprement intellectuelle et la connaissance *par le cœur*[1]. C'est une façon incorrecte d'exposer une vérité fondamentale. Toute connaissance est intellectuelle. Mais lorsque la connaissance s'accompagne d'une émotion, il y a fusion intime des deux éléments intellectuel et sensible, et le sentiment plus volumineux en quelque sorte et plus intense que l'idée se place en la pleine lumière de la conscience, rejetant en la pénombre l'idée associée. Nous avons vu plus haut des exemples d'idées froides jusqu'alors qui brusquement éveillent des émotions violentes, si bien que désormais l'idée ne pourra guère surgir en la conscience sans aussitôt entraîner après elle le souvenir de l'émotion, souvenir qui n'est en définitive autre chose que l'émotion à

(1) Cf. notamment Clay : *l'Alternative*, trad. Burdeau, p. 229.

l'état naissant. C'est ainsi qu'actuellement je n'ai depuis une expérience trop vive[1] qu'à me figurer glissant sur une pente pour que j'éprouve aussitôt le sentiment du vertige. Voilà entre une idée et un état affectif auparavant de moi inconnu, une liaison malheureusement devenue automatique en une seule fois. De telles liaisons, peut-on les cimenter artificiellement ? Si la réponse était négative, c'en serait fait de toute éducation de la volonté. Mais nous venons de voir que toute l'éducation repose sur cette possibilité. Toutefois ce que nos parents et nos maîtres ont pu faire, un étudiant libre, qui ne dépend que de lui-même, peut-il également l'entreprendre pour son propre compte? Si non, l'éducation de soi par soi serait œuvre impossible.

Que de telles associations soient difficiles à effectuer, cela est bien certain. Qu'elles demandent du temps, de la persévérance, c'est encore certain. Mais qu'elles soient possibles, voilà ce que nous croyons plus certain encore. Or cette possibilité, c'est notre affranchissement. L'affirmer, c'est affirmer que nous sommes libres. Eh bien, cette affirmation nous n'hésitons pas à la faire. Oui, nous sommes libres. Chacun de nous peut, s'il le désire, associer par exemple, à l'idée d'un travail rebutant des sentiments qui le rendront par la suite aisé. Nous disons *des* sentiments, parce qu'en général, chez le travailleur intellectuel, cette association s'opère avec un grand nombre d'états affectifs. De plus elle est rarement le résultat d'une expérience unique comme dans l'exemple cité plus haut. Nous procédons comme un dessinateur, par coups de crayon succes-

(1) Voir ci-dessus, page 38.

sifs; chaque association opérée laisse dans la conscience, grâce à la loi d'habitude qui commence à agir dès la première expérience, une espèce d'esquisse sommaire; celles qui s'accomplissent dans les moments de pleine énergie apportent en quelque sorte les traits décisifs qui achèveront l'œuvre ébauchée, ensuite patiemment complétée par des retouches.

Cette lente élaboration est nécessaire car le travail solitaire de la pensée est si contraire à la nature humaine, l'attention soutenue et persévérante est si pénible pour un jeune homme que pour lutter contre la répulsion qu'inspire cet état d'immobilité et surtout de concentration de l'attention sur une idée, il n'est point inutile de réunir en un faisceau solide et cohérent toutes les puissances affectives propres à soutenir la volonté dans sa résistance contre les puissances fatales de l'inertie et de la paresse humaine.

C'est ainsi que si on examine ce qui soutient l'énergie dans cette longue et fastidieuse série d'efforts que nécessite la composition d'un livre de longue haleine et auquel on se donne de tout cœur, on trouve une puissante coalition de sentiments orientés vers une même fin : d'abord et immédiatement le sentiment de notre énergie que nous donne à un si haut degré de vivacité le travail; la méditation récompensée par les résultats, par les joies de la découverte; le sentiment de supériorité que donne la poursuite d'un but élevé; le sentiment de vigueur, de bien-être physique que donne l'activité endiguée et tout entière utilisée d'une façon profitable. Ajoutons à ces mobiles si forts la conscience de l'estime de ceux qui sans rien faire nous suivent les uns avec une entière sympathie, les autres non sans une pointe de jalousie; les joies de l'horizon intellectuel

qui va s'élargissant. Ajoutons encore les satisfactions d'amour-propre, d'ambition, escomptées ; la joie de voir joyeux ceux qui nous sont chers, et enfin des mobiles plus élevés : l'amour de l'humanité, les services qu'on peut rendre à tant de jeunes gens qui errent, sans savoir, sans que personne leur ait jamais montré la voie à suivre pour arriver à la science des sciences qui est celle du gouvernement de soi. Sentiments égoïstes dans le présent et dans l'avenir, sentiments altruistes et impersonnels, nous fournissent un riche trésor de tendances, d'émotions, de passions que nous pouvons appeler à notre aide, de qui nous pouvons coordonner les énergies jusqu'alors incohérentes, pour transformer une fin jusqu'alors froide, rebutante, en une fin vivante, attrayante. Nous projetons sur elle tout ce que nous avons en nous d'enthousiasme chaud et vibrant, tout comme l'amant passionné pare de ses rêves et de ses désirs la jeune fille aimée : avec cette différence que cette objectivation des illusions de celui-ci est naïve, tandis que pour nous elle est voulue, délibérée et qu'elle ne prend qu'à la longue une allure spontanée.

Comment ! l'avare arrive à sacrifier sa santé, ses plaisirs, son honnêteté même à l'argent, et nous ne pourrions arriver à aimer assez un but généreux comme l'est le travail intellectuel, pour lui faire le sacrifice chaque jour renouvelé pendant quelques heures, de notre parèsse ! Ce commerçant se lève tous les matins à cinq heures et il demeure à la disposition de ses clients jusqu'à neuf heures du soir dans l'espérance de se retirer un jour à la campagne et de goûter l'oisiveté complète, et nos jeunes gens regarderaient à passer cinq heures devant leur table de travail pour s'assurer maintenant et dans l'avenir toutes les joies

multiples de la haute culture intellectuelle ! La besogne fût-elle désagréable — et faite de tout cœur elle ne l'est jamais — on peut être sûr, de par les lois de l'association des idées, que l'habitude diminuera les souffrances de l'effort, et qu'on ne tardera point à le rendre agréable.

En effet, notre pouvoir pour rendre attrayant par association ce qui ne l'était point d'abord s'étend fort loin. Nous pouvons d'abord enrichir les sentiments favorables à notre volonté, les enrichir au point de les transformer. Qui reconnaîtrait dans le délicieux sentiment du mystique, qui, suivant l'expression de saint François de Sales, laisse « escouler et se liquéfier son âme en Dieu » une synthèse de l'amour et de cette peur des premiers hommes qui nus et jetés au milieu d'une nature, puissance incommensurable avec la leur, avaient le vif sentiment de leur état misérable et la terreur des forces naturelles ? De même, il n'est pas jusqu'au sentiment de la brièveté de la vie « de ce glissement de l'heure, de cette course imperceptible, affolante quand on y songe, de ce défilé infini de petites secondes pressées qui grignotent le corps et la vie des hommes[1] » qui ne puisse nous venir en aide en nous apprenant à mépriser toutes les vulgaires distractions.

Assurément nous ne pouvons ni exciter, ni créer des sentiments qui n'existent point en la conscience. Mais je ne crois pas que les sentiments élémentaires puissent faire défaut dans une conscience humaine. En tout cas, si des hommes peuvent différer aussi profondément de leurs semblables, ce n'est point à eux que nous nous adressons. Nous écrivons notre traité pour des jeunes gens normaux

(1) *Fort comme la Mort.* Guy de Maupassant.

et non un manuel de tératologie. Et d'ailleurs de tels monstres n'existent point. Où a-t-on vu par exemple des hommes dont la cruauté est le caractère distinctif et qui jamais, en aucune circonstance, n'aient éprouvé de pitié ni pour leurs parents, ni pour eux-mêmes? Nous disons jamais, car ces mouvements fussent-ils très rares, il n'en demeurerait pas moins acquis qu'ils sont et seront possibles. Eh bien, comme nous savons d'autre part que les sentiments les plus complexes, les plus élevés sont des synthèses formées de l'association intime de beaucoup de sentiments élémentaires[1], comme d'autre part il est manifeste que l'attention vigoureuse et prolongée accordée par l'esprit à un état de conscience quelconque, tend à le tirer en la pleine lumière de la conscience, par suite à lui permettre d'éveiller les états associés, de devenir un centre d'organisation, nous soutenons (et chacun peut en faire sur soi la vérification) que nous pouvons encourager, fortifier des états affectifs timides en quelque sorte, humbles, et qui jusque-là n'avaient que le souffle, gênés, humiliés par de puissants voisins, et qui végétaient sans gloire, comme ces étoiles qui n'en brillent pas moins en plein jour quoique les ignorants ne soupçonnent pas leur présence. Notre attention, dont nous disposons, fait fonction de la puissance créatrice que nous n'avons point.

D'ailleurs comment s'explique le succès des romans et surtout d'où vient que tous les comprennent? C'est qu'ils exercent chacun un groupe de sentiments qui dans la vie ordinaire n'ont guère d'occasions de s'exercer. C'est comme une petite guerre en l'absence de la guerre « pour de bon ».

(1) Cf. *Psychologie*. Spencer, trad. Ribot, I, ch. SENTIMENTS.

Et si de larges portions de public peuvent suivre les romans des grands maîtres, n'est-ce point la preuve que chez la majorité des lecteurs les sentiments dorment, n'attendant que l'occasion de paraître au grand jour de la conscience? Ce que le romancier peut en nous, il serait étrange que, maîtres de notre attention et de notre imagination, nous ne le pussions pas. Or nous le pouvons. Je puis quand je veux par exemple provoquer en moi des colères artificielles, de l'attendrissement, de l'enthousiasme, enfin le sentiment dont j'ai besoin pour arriver à la fin désirée.

Ne voit-on pas les découvertes scientifiques créer, au sens humain du mot, des sentiments entièrement nouveaux? Y a-t-il rien de plus froid en apparence que le mécanisme cartésien? Et cependant cette théorie abstraite tombant en l'âme ardente de Spinoza n'a-t-elle point coordonné en un système nouveau des sentiments épars en lui jusque-là, et les groupant autour du sentiment très fort qu'il avait de notre rien-être, n'a-t-elle point provoqué l'éclosion du plus passionné et du plus admirable des romans métaphysiques que nous ayons? Peut-on dire que le sentiment d'humanité soit inné en l'homme? N'est-il pas un produit conscient, une synthèse nouvelle, synthèse d'une force incomparable? Et n'est-il pas évident que Mill a raison quand il écrit que « le culte de l'humanité peut s'emparer d'une vie humaine, en colorer la pensée, le sentiment, l'action avec une puissance dont la religion n'aura pu que donner une idée, une sorte d'avant-goût [1] »?

N'est-ce pas d'ailleurs le rôle dévolu à l'intelligence d'orienter et d'opérer la fusion de sentiments élémentaires

(1) Stuart Mill. *Utilitarisme*, ch. III.

anarchiques, en leur donnant une expression nette? Car tout état affectif, tout désir, demeure par lui-même fort vague, aveugle, par suite impuissant. Sauf les sentiments instinctifs, comme la colère et la peur qui se traduisent d'eux-mêmes au dehors, la plupart nécessitent la coopération de l'intelligence. Ils provoquent en l'âme un malaise, une souffrance, et c'est l'esprit qui donne à ce malaise une signification précise. C'est à l'esprit qu'incombe la recherche des moyens de satisfaire le désir. Que nous soyons pris par une tourmente au Mont-Blanc, souffrant du froid, de la terreur d'une mort horrible, c'est l'intelligence qui suggérera de creuser en une paroi de neige une grotte où nous attendrons la fin du danger. Que nous soyons, comme Robinson Crusoé, jetés dans une île déserte, que feront tous nos penchants douloureusement exaspérés, si une intelligence ne travaille à les satisfaire? Si je suis dans la misère et que j'en désire sortir, c'est encore l'intelligence qui va donner à ma conduite une direction bien nette, bien définie. Que l'on compare l'indétermination et le vague de l'émoi produit par le penchant sexuel chez un jeune homme parfaitement pur et ignorant avec la netteté et l'énergie que prendra pour lui le désir après une première expérience, et l'on comprendra de quel secours est l'intelligence pour les états affectifs. Il suffit, par conséquent, pour donner à un désir, à une émotion, une vivacité très grande, de rendre l'objet de la poursuite parfaitement précis pour l'esprit, de façon que tous ses aspects aimables, séduisants, ou simplement utiles, soient vigoureusement mis en relief.

Nous voyons donc que par le seul fait que nous sommes intelligents et capables de prévoir (savoir n'étant en défi-

nitive que prévoir) nous pouvons utiliser tous les moyens en notre puissance et que nous avons étudiés, pour renforcer les sentiments alliés. Nous ne pouvons que peu de chose directement, par le dehors, sur nos états affectifs ; mais notre puissance acquiert une étendue extrême, par l'application intelligente de la loi d'association.

Nous verrons qu'à cette puissance nous pouvons fournir une aide qui la double, en nous plaçant dans un milieu propre à l'éclosion de certains sentiments, milieu familial, ou milieu de camarades, de relations, de lectures, d'exemples, etc. Nous aurons d'ailleurs à étudier longuement ce mode indirect d'action sur nous-mêmes (livre V).

Les développements qui précèdent sont bien propres à nous donner bon courage. Si l'idée pour se souder à l'acte a besoin de la chaleur des états affectifs, cette chaleur, cela ne fait plus de doute pour personne, nous la pouvons produire là où elle nous est utile, non par un *fiat*, mais par l'emploi raisonné des lois de l'association. La suprématie de l'intelligence cesse déjà de paraître impossible.

Mais nous devons examiner de plus près encore les rapports de l'idée et des affections. Le sentiment est un état volumineux, lourd, lent à s'éveiller, et par suite on peut prévoir *a priori* ce que confirme l'expérience, à savoir que le sentiment est un état relativement rare dans la conscience. Le rythme de son apparition et de sa disparition est très large. Les émotions ont comme un flux et un reflux. Dans les intervalles l'âme se trouve en un état de calme, de tranquillité analogue à la période de la mer étale. Cette nature périodique des états affectifs va nous permettre d'asseoir avec une grande fermeté le triomphe de la liberté raisonnable. Par nature la pensée est, elle aussi

vouée à un perpétuel va-et-vient; mais le jeune homme déjà élevé et par la sévère discipline des choses et par l'éducation des parents et des maîtres, a acquis un grand pouvoir sur elle. Il peut maintenir fort longtemps les représentations qu'il lui plaît de maintenir en la conscience. En face de l'instabilité des états affectifs, une idée s'oppose nettement par sa durée, par sa persistance. Elle demeure présente pendant le flot du sentiment pour en utiliser le mouvement; pendant le reflux elle peut activement profiter de sa dictature provisoire pour préparer les travaux de défense contre l'ennemi et pour renforcer ses propres alliés.

Quand le sentiment monte dans la conscience (puisqu'il ne s'agit ici que des sentiments favorables à notre but), nous devons saisir l'occasion pour pousser notre barque, « il faut profiter des bons mouvements comme de la voix de Dieu qui nous appelle, pour prendre des résolutions efficaces [1] ». Quel que soit le sentiment allié qui envahisse l'âme, utilisons-le sans délai pour notre œuvre. Apprenons-nous le succès d'un camarade, et cela donne-t-il à notre volonté chancelante, le coup de fouet, vite au travail! Vite, débarrassons-nous courageusement de cette tâche qui nous torturait depuis quelques jours, parce que, incapables de l'attaquer de face, et incapables aussi de nous débarrasser de son obsession, elle était pour nous comme un remords. Avons-nous aujourd'hui à la suite de cette lecture, le sentiment de la grandeur et de la sainteté du travail, vite, la plume à la main! ou plus simplement, éprouvons-nous ce sentiment de pleine vigueur physique et intellectuelle qui rend le travail agréable, vite encore

(1) Leibniz. *Nouveaux essais*, II, § 35.

à la tâche! Ces bons moments, il les faut utiliser pour prendre de solides habitudes, pour goûter, de façon à en conserver longtemps l'arome, aux joies viriles de la pensée productive et féconde, à l'orgueil de la maîtrise de soi.

Le sentiment, en se retirant, aura déposé comme un limon béni, l'habitude fortifiée du travail, le souvenir des joies qu'on y goûte, et des résolutions énergiques.

Puis le sentiment disparu, dans le calme qui succède, le pouvoir dictatorial appartient à l'idée qui demeure seule en la conscience. Mais les idées, comme le remarque Schopenhauer « sont le barrage, le réservoir où, quand s'ouvre la source de la moralité, source qui ne coule pas toujours, viennent s'amasser les bons sentiments et d'où l'occasion venue, ils vont se distribuer où il faut, par des canaux de dérivation[1] ». Cela revient à dire que la soudure opérée entre l'idée et les mouvements, sous l'influence des sentiments, dure, et que d'autre part l'idée ayant été fréquemment associée aux sentiments favorables, il arrive qu'en l'absence même de ces sentiments présentatifs, actuels, elle peut, de par les lois de l'association, les éveiller à l'état faible, il est vrai, mais suffisamment pour provoquer l'acte.

§ III

Après avoir étudié les rapports de l'intelligence avec les états affectifs favorables, *il reste à étudier les rapports de l'intelligence avec les états affectifs hostiles à l'œuvre de maîtrise de soi.* Nous avons vu que notre puissance directe sur nos états affectifs, désirs, passions, est bien

(1) *Fondement de la morale.* Alcan, p. 125.

faible, si même elle est appréciable. Nos moyens ne sont qu'indirects. Nous n'avons de pouvoir que sur nos muscles et sur le cours de nos idées. Nous pouvons réprimer les manifestations extérieures des émotions, supprimer leur langage naturel. Le courtisan, l'homme du monde qui est un courtisan souvent plus timoré d'une puissance plus tyrannique et plus inintelligente, c'est-à-dire de l'opinion publique, acquièrent à un haut degré le pouvoir de réprimer toute traduction apparente de leur haine, de leur colère, de leur indignation, de leur mépris.

D'autre part un désir, une tendance, sont absolument séparés du monde extérieur ; ils ne peuvent s'assouvir que par des actes musculaires : la colère se satisfait par des injures ou par des coups ; l'amour par des étreintes, des baisers, des caresses; mais nos muscles dépendent dans une large mesure de notre vouloir : et puisque tous nous pouvons refuser momentanément le ministère de nos membres à une passion, il est clair que nous pourrons développer notre pouvoir et parvenir à enterrer l'émotion en nous-mêmes.

Toute tendance exigeant, de par la loi de la conservation de la force, d'être dépensée, la tendance ainsi enrayée extérieurement est rejetée vers l'intérieur et contrainte d'aller embraser le cerveau, et d'y provoquer un galop désordonné d'idées qui à leur tour iront éveiller des sentiments associés. C'est en ce sens que Pascal dit « qu'à mesure qu'on a plus d'esprit les passions sont plus grandes ».

Mais ne l'oublions point, la direction de nos pensées nous appartient ; nous pouvons empêcher que l'incendie se communique de proche en proche. Tantôt nous pouvons

faire la part du feu si nous sentons que l'éteindre est impossible, et par exemple, nous pouvons laisser notre colère s'exhaler en paroles, en projets de vengeance, sûrs que nous sommes de nous ressaisir lorsque cette dérivation aura suffisamment apaisé l'émoi stupide et aveugle qui force notre vouloir à une retraite prudente. Nous laissons en quelque sorte l'adversaire s'épuiser avant que nous opérions un retour offensif.

Tantôt nous pouvons engager l'action directement. Car, nous l'avons vu, une tendance un peu complexe a, parce qu'elle est aveugle, toujours besoin de l'intelligence. Elle est suspendue pour ainsi dire à une idée. C'est l'union du requin dont la vue est faible et l'odorat nul, avec son « pilote » qui le guide vers la proie, et sans lequel le squale va devant lui, brutalement, sans discernement. Aussi le premier effet de toute passion, de tout désir est-il de pervertir l'intelligence, de se faire légitimer. Il n'est pas de paresseux qui n'expose d'excellentes raisons de ne rien faire et qui n'ait de solides réponses à opposer à qui l'incite à se mettre à l'œuvre. Un despote serait imparfait s'il n'était pénétré de sa supériorité sur ceux qu'il exploite et s'il n'avait de près examiné les multiples inconvénients de la liberté. Une passion ainsi légitimée par des sophismes devient redoutable. Aussi est-ce l'idée ou le groupe d'idées qui sert de « pilote » à l'état affectif que nous devons viser pour atteindre celui-ci. Ce sont ces sophismes que nous devons désagréger, ruiner. Ce sont les illusions dont la passion entoure son objet qu'il faut dissiper. Et ainsi, la vision nette du mensonge, de l'erreur; la découverte, par delà les fallacieuses promesses du présent d'un avenir décevant ; la prévision de conséquences douloureuses pour

notre vanité, pour notre santé, pour notre bonheur, pour notre dignité, susciteront en face du désir qui sans cela eut étouffé les considérations propres à l'enrayer, d'autres désirs, d'autres états affectifs qui lui feront obstacle, et qui, s'ils ne parviennent à le vaincre, ne lui laisseront plus qu'une victoire douteuse, déshonorée en quelque sorte, et précaire. A la tranquille possession de la conscience, on substituera la guerre, l'inquiétude. C'est ainsi que contre la paresse contente d'elle-même, on pourra armer dans la conscience des adversaires qui s'aguerriront par la lutte et qui finiront par remporter des victoires de plus en plus fréquentes, de plus en plus décisives. On se souvient de cette adorable figure de Chérubin dans *le Mariage de Figaro* : « Je ne sais plus ce que je suis, s'écrie-t-il ! depuis quelque temps je sens ma poitrine agitée ; mon cœur palpite au seul aspect d'une femme ; les mots amour et volupté le font tressaillir et le troublent. Enfin le besoin de dire à quelqu'un : je vous aime ! est devenu pour moi si pressant que je le dis tout seul, en courant dans le parc, à ta maîtresse, à toi, aux arbres, au vent... Hier je rencontrai Marceline... Suzanne (riant) : ah ! ah ! ah ! ah ! ah ! — Chérubin : pourquoi non ? elle est femme ! elle est fille ! une femme ! ah ! que ces noms sont doux ! » Eh bien, si Chérubin eût été capable d'une reprise de soi momentanée, s'il se fût appliqué à regarder Marceline de près, à se pénétrer de sa laideur, de sa vieillesse et de sa sottise, son désir eût été gravement atteint, et qui l'eût tué ? l'examen attentif, la vérité. La passion forte empêche l'éveil de l'esprit critique ; mais si le *dénigrement volontaire* de l'objet de la passion est possible, la passion est en danger de périr. Le paresseux, même le mieux fortifié extérieure-

ment de bonnes raisons sophistiques, a des élans de travail à certains moments où la preuve de la supériorité pour le bonheur du travail sur une vie oisive apparaît éclatante : et ces moments rendent impossible ensuite une vie de paresse exempte de remords.

Ce qui est possible lorsqu'on a à opposer à des sophismes des vérités, est possible dans des cas même qui paraissent plus difficiles : lorsqu'il s'agit ou bien d'opposer à des sophismes de véritables mensonges volontaires ou, ce qui est plus fort, lorsqu'il faut opposer à une vérité qui contrarie l'œuvre de maîtrise de soi, un réseau de mensonges utiles.

Il est clair qu'un mensonge volontaire ne peut avoir quelque influence sur la conduite que si nous y ajoutons foi. Si ce mensonge n'est qu'une formule vaine, que du « *psittacisme* », il ne nous servira de rien. Mais ici on nous arrêtera peut-être en riant ! Eh quoi ! nous pourrions nous mentir à nous-mêmes ? Et nous mentir à nous-mêmes sciemment, délibérément, et être dupes de ce mensonge ? Cela est absurde ! — Oui, absurde en apparence, mais parfaitement explicable pour qui a réfléchi à l'extraordinaire puissance d'affranchissement que nous donnent les lois de l'attention et de la mémoire.

N'est-ce point, en effet, la loi la plus générale de la mémoire que tout souvenir qui n'est pas rafraîchi de temps en temps, a tendance à perdre de sa netteté, à devenir confus, à pâlir de plus en plus, puis à disparaître de la mémoire usuelle [1] ? Or, dans une très large mesure, nous sommes maîtres de notre attention. Nous pouvons, par suite, condamner à mort un souvenir en refusant seulement

(1) Nous ajoutons ce mot *usuelle* afin de laisser intacte la question de savoir si nul souvenir ne se perd absolument.

de le considérer à nouveau ; nous pouvons au contraire lui donner l'intensité du relief que nous voulons lui donner dans la conscience, en lui prodiguant les retours d'une vigoureuse attention. Tous les travailleurs de l'intelligence en arrivent à ne plus retenir que ce qu'ils *veulent* retenir. Tout ce sur quoi on ne revient pas à nouveau, ce à quoi on ne veut plus penser, s'en va définitivement (sauf bien entendu une minorité d'exceptions).

Leibniz avait bien compris quelle influence cette loi peut avoir pour nous quand nous désirons nous former *à la longue* une conviction que nous n'avons pas. « Nous pouvons, dit-il, *nous faire croire...* ce que nous voulons, en détournant l'attention d'un objet désagréable pour nous appliquer à un autre qui nous plaît : ce qui fait qu'en envisageant davantage les raisons d'un parti favori, nous le croyons enfin plus vraisemblable. » En définitive, une conviction résulte nécessairement des motifs présents à l'esprit. Mais rassembler ces motifs, c'est en quelque sorte faire une enquête. Et cette enquête nous la pouvons, si nous le voulons, frelater de deux façons. D'abord il nous est loisible de la laisser fort incomplète, de refuser d'envisager certaines considérations même importantes. Toute enquête demandant une certaine activité d'esprit, la paresse nous est si naturelle que rien n'est plus facile que de s'arrêter trop tôt. La facilité double si nous craignons de rencontrer des motifs qui nous déplairont. Puis, l'enquête tronquée, il nous est loisible, dans l'appréciation de la valeur des motifs, de laisser nos désirs peser sur ceux qui nous agréent et de piper les poids. Un jeune homme qui aime une jeune fille et qui est décidé d'avance à l'épouser, refusera de prendre des renseignements sur les parents, sur leur état

de santé, sur les origines de leur fortune. Lui prouve-t-on que ces origines sont troubles? que lui importe! est-ce qu'une jeune fille doit être rendue responsable des fautes de ses ascendants? Au contraire cherche-t-il à se débarrasser de liens qui le gênent, et de promesses que lui ont arrachées la surprise des sens et l'inexpérience, il sera terrible sur la question de la responsabilité familiale, jusqu'aux ancêtres les plus éloignés.

Tant il est vrai que les motifs ne sont point comparables à des poids toujours identiques avec eux-mêmes. De même qu'un chiffre placé devant un autre, deux autres, devient dix, cent fois plus grand, un motif associé à ce sentiment ou à ces autres, prend des valeurs fort différentes. Et comme nous sommes dans une large mesure les maîtres de ces associations, nous pouvons accorder aux idées que nous préférons la valeur et l'efficace qu'il nous plaît.

De plus, cette puissance intérieure, nous pouvons l'étayer par toutes les influences favorables du dehors. Nous disposons non seulement du présent, mais encore, par la mémoire, du passé : par un emploi habile des ressources de l'intelligence, nous devenons maîtres de l'avenir. Nous sommes libres de choisir nos lectures de façon à éliminer les livres qui pourraient stimuler nos penchants sensuels, nous prédisposer à la rêverie vague, sentimentale, si favorable à la paresse. Nous pouvons surtout éliminer soit d'un coup soit par une grande froideur, les camarades qui, par le tour de leur esprit, par leur caractère, par leur genre de vie, fortifient en nous nos mauvaises dispositions, nous dissipent, nous entraînent, et qui savent légitimer leur paresse par des raisons spécieuses. Nous n'avons pas tous un mentor pour nous jeter dans la mer au moment dan-

gereux, mais il y a un moyen très simple de ne rien craindre d'une île de perdition, c'est de n'y point aborder.

Voilà l'ensemble des moyens que nous avons de lutter contre les puissances ennemies de la raison. Nous pouvons refuser de les laisser s'exprimer par le langage qui leur est naturel ; nous pouvons ruiner par une stratégie savante, les erreurs, les sophismes auxquels sont suspendus nos désirs, et même ôter tout crédit à des vérités funestes. A ces moyens d'action, nous joignons la disposition intelligente des moyens extérieurs, l'éloignement du milieu propre à alimenter nos passions et des conditions propres à les favoriser.

§ IV

Mais cet ensemble de procédés tactiques constitue plutôt la préparation de la guerre que la guerre proprement dite. Et cette préparation peut être soudainement interrompue par quelque passion qui a grandi malgré nos efforts, ou plus souvent en profitant de notre inattention et du sommeil de la volonté. Mais lorsque l'orage gronde, que la sensualité par exemple envahit la conscience, il ne faut pas oublier que tous les aliments dont peut se nourrir la passion sont des idées, et que ces idées que la passion tend à associer *à sa guise*, nous pouvons essayer de les associer *à notre guise*. Si la lutte est vraiment inégale, si l'embrasement gagne de proche en proche, il faut cependant que notre « fine pure volonté supérieure », que « la pointe de notre esprit[1] » ne consente pas. Et comme cette marée montante d'états affectifs, n'est point une puissance unique,

(1) Saint François de Sales. *Introduction à la vie dévote*, partie IV

une poussée d'un élan, que ce sont des puissances lourdes, divisées, qui dans leur flot tumultueux masquent les puissances opposées mais vaincues, c'est à nous de faire nos efforts pour appuyer de notre attention et de notre sympathie ces alliés malheureux.

Peut-être parviendrons-nous à les rallier et à reprendre victorieusement l'offensive, ou du moins à faire retraite en bon ordre : la reprise de nous-mêmes sera ainsi plus facile ensuite, plus rapide et plus décisive. Par exemple, dans une poussée de sensualité, nous pouvons ne pas perdre de vue un seul instant la honte de notre défaite ; nous pouvons évoquer et peut-être maintenir en l'esprit la préimagination nette de la dépression qui suivra l'assouvissement, la perte d'une belle et saine journée de travail productif. De même, dans une poussée de paresse, comme en ont les plus travailleurs, nous pouvons, tout en ne parvenant point à surmonter notre inertie ni à vaincre les révoltes de « la bête » alourdie, réévoquer en notre pensée la joie du travail, de la pleine maîtrise de soi, etc. A coup sûr la crise sera moins longue et la reprise de soi plus facile. On doit même, souvent, renoncer à la lutte directe, et par exemple calmer l'émoi sensuel en se levant, en partant se promener, en allant rendre une visite, etc., en un mot en tâchant d'éliminer l'idée fixe, de l'user, de la déranger, de l'obliger du moins à partager la conscience avec d'autres états introduits ainsi artificiellement. De même on peut tromper sa paresse en lisant un livre de voyage, en dessinant, en faisant un peu de musique, puis lorsque l'esprit s'est éveillé, on profite de cet éveil pour tenter de revenir au travail abandonné l'instant d'auparavant par lâcheté ou par engourdissement.

Enfin si la volonté a été battue, ce qui doit être fréquent, nous ne devons point perdre courage. Il suffit que, comme un nageur qui rencontre un courant rapide, on avance un peu ; ou même il suffit, pour ne désespérer de rien, qu'on soit entraîné moins vite qu'on l'eût été si on se fût laissé aller. Nous obtiendrons tout du temps. C'est lui qui forme les habitudes et qui leur donne la force et l'énergie des penchants naturels. La puissance de qui ne désespère jamais est merveilleuse. Dans les Alpes, on trouve des gorges dans la protogine qui ont cent mètres de profondeur ; ces tranchées prodigieuses c'est l'élimage incessant, durant les étés, des eaux chargées de sable qui les ont creusées : tant les actions les plus menues répétées indéfiniment finissent par produire des résultats hors de toute proportion avec les causes. Il est vrai que nous ne disposons point comme la nature de centaines de siècles, mais nous n'avons point non plus à creuser du granit. Il ne s'agit pour nous que d'user de mauvaises habitudes, et d'en fonder peu à peu d'excellentes. Notre but, c'est seulement de parquer la sensualité et la paresse dans des limites raisonnables, sans espérer les y enfermer absolument.

D'ailleurs nos défaites mêmes peuvent tourner à notre avantage, tant il est vrai que nos ressources sont nombreuses pour notre perfectionnement ! En effet, la rancœur, cette espèce de dégoût amer, de fatigue physique, de veulerie intellectuelle où nous laisse la sensualité satisfaite, est excellente pour qui la mâche et la remâche pour en sentir toute l'amertume, et pour en graver en sa mémoire le souvenir.

Quelques journées d'absolue paresse ne tardent pas à

provoquer un sentiment « d'intolérabilité », accompagné d'un dégoût de soi précieux pour notre avancement. Il est bon d'avoir de temps en temps de ces expériences bien nettes et aussi concluantes que possible pour que, par comparaison, la vertu et le travail paraissent ce qu'ils sont en réalité : des sources de bonheur sans mélange et des instigateurs de tous les sentiments les plus nobles et les plus énergiques : le sentiment de sa propre force, l'orgueil de se sentir un ouvrier solidement trempé et admirablement préparé pour rendre de grands services à ses semblables et à son pays. Dans cette lutte pour l'affranchissement il est donc des défaites qui équivalent à des victoires.

Mais il est temps de quitter les considérations générales. Il est désormais acquis que l'on peut lier en systèmes solidement cimentés telle volition avec telle série d'actes, et inversement que l'on peut rompre les associations fâcheuses les plus solides. Il en résulte que l'éducation de sa propre volonté par soi-même est possible.

Il reste maintenant à étudier de près *le comment* des associations, c'est-à-dire les procédés efficaces pour arriver à la pleine possession de soi.

Les meilleurs de tous ces procédés, et les plus efficaces, sont d'une origine et d'un maniement subjectifs. Ce sont les procédés purement psychologiques.

Les autres sont des procédés que nous appellerons extérieurs, objectifs. Ils consistent en l'emploi intelligent des ressources que met à la disposition de qui sait s'en servir, le monde extérieur dans son sens le plus extensif.

LIVRE III

LES MOYENS INTÉRIEURS

---

§ I

Les moyens intérieurs dont l'efficacité est infaillible pour créer, fortifier ou détruire certains états affectifs et qui doivent nécessairement précéder l'utilisation des moyens extérieurs comprennent :

I. *La Réflexion méditative ;*
II. *L'Action.*

Nous ajouterons en appendice l'étude de l'hygiène corporelle dans ses rapports avec le mode d'énergie spécial que nous avons pris comme sujet d'étude, c'est-à-dire avec le travail intellectuel.

CHAPITRE PREMIER

LA RÉFLEXION MÉDITATIVE

§ I

Nous disons la réflexion méditative pour distinguer nettement cette opération intellectuelle des opérations similaires. Nous n'entendons point par ces mots, cela va sans dire, la rêverie, principalement la rêverie sentimentale qui est, comme nous le verrons, un des ennemis que nous avons à combattre avec énergie dans l'œuvre de maîtrise de nous-mêmes. Tandis que, dans la rêverie, l'attention sommeille, laissant les trames d'idées et de sentiments se jouer mollement en la conscience, s'enchaîner au gré des hasards de l'association des idées, et souvent de la façon la plus imprévue, la réflexion méditative ne laisse rien au hasard.

Toutefois elle diffère de l'étude qui vise à acquérir des connaissances précises, en ce qu'elle tend non à « meubler l'âme » mais à la « forger[1] ». Dans l'étude en effet, ce que nous poursuivons, c'est connaître ; dans la réflexion méditative il en va tout autrement. Notre but c'est de provoquer

(1) Montaigne, III, III.

en l'âme des mouvements de haine ou d'amour. Dans l'étude, nous sommes dominés par la préoccupation de la vérité ; dans la réflexion méditative, la vérité ne nous importe guère. Nous préférons un mensonge utile à une vérité nuisible : notre recherche entière est dominée *exclusivement par un motif d'utilité.*

Il est nécessaire pour entreprendre avec fruit cette opération, d'avoir étudié de très près la psychologie. Il faut que les plus menus détails de la science de notre nature nous soient familiers. Les causes surtout de nos faits intellectuels, de nos volitions, nous doivent être connues. Il faut avoir démêlé les rapports de ces phénomènes les uns avec les autres, scruté leur influence réciproque, leurs associations, leurs combinaisons. Il faut en outre connaître les influences du milieu physique, intellectuel, moral, sur notre vie psychologique.

Tout cela demande une grande habitude d'observation et d'une observation aiguisée et subtile, poursuivie de ce point de vue utilitaire spécial.

Encore une fois, la tâche consiste pour nous à rechercher avec patience tous les motifs capables d'éveiller en nous des élans d'amour ou de haine, de cimenter entre des idées et des idées, entre des sentiments et d'autres sentiments, entre des idées et des sentiments, des alliances, des combinaisons, ou de rompre les associations que nous jugeons funestes; elle consiste à utiliser toutes les lois de l'attention et de la mémoire pour effacer ou pour graver en la conscience ce que nous jugeons utile d'en effacer ou d'y graver. Il faut que nous fassions « distiller en notre âme » les idées et les sentiments favorables, et que ce qui est idée abstraite nous le transformions en affections sensibles,

vivantes. La réflexion méditative a atteint sa fin lorsqu'elle a provoqué en l'âme de puissants mouvements affectueux ou de vigoureuses répulsions. Tandis que l'étude tend à savoir, elle doit tendre à l'action.

Si nous considérons que l'action est le tout de l'homme, qu'on ne vaut qu'en proportion qu'on agit bien ; si d'autre part on se souvient que nos actions sont presque uniquement, sinon uniquement, provoquées par des états affectifs, on comprendra aussitôt la capitale importance qu'il y a à bien étudier le mécanisme délicat par lequel on développe, on amplifie les affections favorables à notre tâche.

§ II

En chimie, si dans une solution contenant plusieurs corps en saturation, on plonge un cristal, des profondeurs de la solution, les molécules de même nature que le cristal, mues par une attraction mystérieuse, viennent se grouper lentement autour de lui. Le cristal s'accroît peu à peu, et si le calme a duré des semaines ou des mois, on obtient ces admirables cristaux qui par leur volume et leur beauté font la joie et l'orgueil d'un laboratoire. Trouble-t-on à chaque instant le travail en agitant le liquide ? Le dépôt se fait irrégulièrement, le cristal est mal venu, et demeure très petit. Il en va de même en psychologie. Maintient-on au premier plan de la conscience un état psychologique quel qu'il soit, insensiblement, par une affinité non moins mystérieuse que l'autre, les états intellectuels et les états affectifs de même nature viennent se grouper autour de lui. Si cet état est maintenu pendant longtemps, il peut organiser autour de lui une masse

considérable de puissances, acquérir d'une façon décisive une souveraineté presque absolue sur la conscience, et faire taire tout ce qui n'est pas lui. Si cette « cristallisation » s'est opérée lentement, sans à-coups, sans interruption, elle prend un caractère de solidité remarquable. Le groupe ainsi organisé a quelque chose de puissant, de calme, de définitif. Et notez qu'il n'est peut-être pas une idée qui ne puisse, si nous le voulons, se créer en nous un « clan » très considérable. Les idées religieuses, le sentiment maternel, et même des sentiments misérables, honteux, comme l'amour de l'argent pour l'argent, peuvent monter en nous à la toute-puissance.

Mais rares sont les hommes et à plus forte raison les jeunes gens qui font en eux le grand calme nécessaire à ce travail de lente « cristallisation ». Pour l'étudiant la vie est trop facile et trop variée, principalement à Paris et dans les grandes villes. Un flot d'excitations externes de toutes sortes viennent battre le seuil de sa conscience : à une idée succède une autre idée, puis une autre ; après un sentiment surviennent comme en une course affolée, vingt, trente sentiments divers. Ajoutez à ce débordement les milliers de sensations qui assaillent ses sens, ajoutez les cours, les lectures, les journaux, les conversations, et vous ne pourrez comparer cette course à travers la conscience qu'à la fuite tumultueuse d'un torrent qui heurte follement les pierres qui encombrent son lit, faisant un tapage assourdissant.

Oui, ceux qui se recueillent un instant, et qui par delà le moment présent essayent d'entrevoir l'avenir, sont bien peu nombreux. Il est si bon de se laisser aller à cet envahissement désordonné d'impressions ! Cela demande si peu d'efforts ! on n'a qu'à se laisser étourdir et emporter ! Aussi

comme le remarque Channing, la plupart des hommes sont aussi inconnus à eux-mêmes que le sont pour nous les pays du centre de l'Afrique[1]. Jamais ils n'ont volontairement détourné leurs regards du monde extérieur pour les reporter en eux-mêmes : ou plutôt, comme ils ont ouvert toute grande leur conscience aux choses du dehors, ils n'ont jamais eu le courage d'aller, sous ce torrent d'origine externe, sonder le fond solide et permanent de leur être propre. Il en résulte qu'ils vont à travers la vie, ballottés par les événements extérieurs, aussi peu originaux, aussi peu maîtres d'eux que les feuilles qui tourbillonnent chassées par le vent d'automne. Le profit qu'ils retirent de leurs expériences est nul : laisser errer le regard sur tant de choses équivaut en effet à ne rien regarder. Ceux-là seuls emportent une ample moisson de découvertes qui se plongent dans le torrent des impressions sans se laisser entraîner et qui gardent le sang-froid nécessaire pour happer au passage les circonstances, les idées, les sentiments qu'ils *choisissent* et auxquels ils feront ensuite subir un véritable travail d'assimilation.

Une fois devenus nettement conscients de notre but qui est de fortifier notre volonté, et en particulier notre volonté de travailler, il va falloir faire le triage de toutes les circonstances extérieures, de toutes les impressions, des idées et des sentiments, obliger les puissances favorables à s'arrêter, à produire leurs effets intégralement, et laisser s'écouler sans même un regard d'attention les puissances hostiles. Le secret du succès c'est de profiter de tout ce qui est utilisable pour nos fins.

(1) *De l'éducation personnelle*

§ III

Le travail du psychologue est donc clairement indiqué par toutes les études qui précèdent. Le voici dans ses grandes lignes :

1° Lorsqu'un sentiment favorable passe en la conscience, l'empêcher de la traverser rapidement, fixer sur lui l'attention, l'obliger à aller éveiller les idées et les sentiments qu'il peut éveiller. En d'autres termes, l'obliger à proliférer, à donner tout ce qu'il peut donner.

2° Lorsqu'un sentiment nous manque, refuse de s'éveiller, examiner avec quelle idée ou quel groupe d'idées il peut avoir quelques liens ; fixer l'attention sur ces idées, les maintenir fortement en la conscience, et attendre que par le jeu naturel de l'association le sentiment s'éveille.

3° Lorsqu'un sentiment défavorable à notre œuvre fait irruption en la conscience, refuser de lui accorder l'attention, tâcher de n'y point penser, et en quelque sorte le faire périr d'inanition.

4° Lorsqu'un sentiment défavorable a grandi et s'impose à l'attention sans que nous puissions la lui refuser, faire porter un travail de critique malveillante sur toutes les idées dont ce sentiment dépend et sur l'objet même du sentiment.

5° Porter sur les circonstances extérieures de la vie un regard pénétrant, allant jusqu'aux moindres détails, de façon à utiliser intelligemment toutes les ressources et à éviter tous les dangers.

Tel est pour ainsi dire le programme général qu'on doit chercher à appliquer.

§ IV

Mais il est quelques points sur lesquels il nous faut insister. Lorsqu'il se sera pénétré de la nécessité de ne pas être un « fugitif de lui-même », qu'il aura bien compris que la distraction est une faiblesse analogue à ce qu'est le tremblement des membres, l'étudiant saura trouver des moments pour le recueillement. Il cessera de disperser son esprit comme le font tous ses camarades. Il ne lira pas dix journaux dans l'après-midi, il ne gaspillera pas son temps à jouer aux cartes, à discuter aigrement sur des fadaises, à s'étourdir de toutes façons. Il tiendra à honneur d'être en possession de soi et il ne se laissera point entraîner inerte par le courant qui entraîne les autres.

Or le plus efficace moyen d'arriver à cette possession de soi, c'est de susciter en son âme de vigoureuses affections ou de véhémentes répulsions. Il cherchera donc, par des réflexions simples et familières à « se faire » aimer le travail, à se faire détester la vie molle, inutile et sotte de l'oisif. Ces réflexions sa propre expérience les lui fournira à chaque instant. Il ne les laissera pas chasser aussitôt de sa pensée par d'autres idées. Il prendra soin de les *savourer*. Il les obligera à prendre tout leur développement, toute leur amplitude. Au lieu de penser avec des mots, comme le vulgaire, il voudra voir d'une façon *concrète et circonstanciée* ce à quoi il réfléchira. Voir en général, et comme en courant, c'est la méthode des esprits paresseux. Les esprits réfléchis laissent au contraire distiller goutte à goutte et « faire leur miel [1] » en leur pensée les divers points de

(1) G. Sand. *Lettre à Flaubert.*

la méditation. Chacun sait et répète par exemple que le travail apporte bien des joies de tous ordres ; on les énumère : d'abord ce sont d'intenses satisfactions d'amour-propre ; c'est la joie plus haute de sentir ses facultés se tremper, celle de combler de bonheur ses parents, de se préparer une vieillesse heureuse, etc., mais notre étudiant ne se contentera point d'une telle énumération qui est purement verbale. Les mots sont des signes courts, commodes, qui remplacent pour la pensée les choses elles-mêmes toujours complexes, toujours encombrantes et qui obligent à un effort de pensée d'autant plus considérable que les détails sont plus nombreux. Aussi les esprits médiocres pensent-ils avec les mots, choses abstraites, mortes ; de sorte que le retentissement dans la vie interne est nul. D'ailleurs qui ne voit que les mots se succèdent très vite, et que de cette multitude d'images qui tendent à naître, évoquées par eux, aucune ne parvient à la netteté ? Le résultat de ces évocations superficielles c'est pour l'esprit une fatigue stérile, une espèce d'étourdissement produit par ce grouillement d'images qui avortent. Le remède à ce mal est de voir nettement, dans le détail. Par exemple, ne dites pas : mes parents vont être contents ! Évoquez le souvenir de votre père, voyez les manifestations de sa joie à chacun de vos succès, regardez-le en imagination recevoir les compliments des amis de la famille : représentez-vous l'orgueil de votre mère, son plaisir aux vacances de se promener au bras du fils dont elle est fière ; assistez par la pensée au repas du soir où il est question de vous : il n'est pas jusqu'à la vanité ingénue de la petite sœur pour le grand frère que vous ne savourerez en idée. En d'autres termes, tâchez par l'évocation précise de tels détails, de tels gestes, de telles pa-

roles, de goûter profondément le bonheur de tous ces êtres aimés qui pour vous s'imposent, sans les sentir, les plus lourds sacrifices, qui se privent de bien des joies pour rendre votre jeunesse plus heureuse, et qui prennent pour eux les lourdeurs de l'existence afin d'en décharger vos épaules.

Et de même, il faudra évoquer jusque dans les moindres détails concrets les joies de la vieillesse quand elle couronne une vie de travail. L'autorité de notre parole, de ce que nous écrivons, le respect de tous, le grand intérêt qui demeure à la vie même lorsqu'elle est privée de tous les plaisirs matériels, etc. Ainsi encore devra-t-on « savourer » les considérations concernant l'indépendance que donne le travail, le sentiment de force, de puissance qu'il développe, les bonheurs innombrables qu'il procure aux énergiques, ou dont il double la saveur....

Lorsqu'on a souvent médité toutes ces considérations et d'autres encore, lorsqu'on a laissé la pensée s'imprégner longtemps et fréquemment de leur parfum, il est impossible qu'un enthousiasme tranquille mais viril ne vivifie pas notre volonté. Mais, encore une fois, lorsqu'un mouvement de ferveur se dessine, il faut insister, lui donner toute son amplitude, toute son énergie. Même s'il s'agit d'un sentiment brusquement introduit dans la conscience par un événement extérieur, par exemple par une cérémonie en l'honneur d'un savant, il faut aussitôt s'attacher à le développer, à le fortifier.

Inutile de dire que lorsque les considérations sont de nature à faire naître une aversion pour la vie que nous cherchons à éviter, il faut de même se former une vive et forte idée des détails les plus précis. Il faut en quelque sorte remâcher les laideurs de la vie paresseuse. Un grain de

poivre, si on l'avale, remarque un ancien, nous ne le sentons pas. Si au contraire nous le mâchons et le retournons dans tous les sens avec la langue, il pique le palais, donne une saveur âcre insupportable, fait éternuer et pleurer les yeux. Il faut faire ainsi au figuré touchant la vie de paresse et de sensualité, de façon à provoquer en nous le dégoût et la honte. Ce dégoût ne doit pas s'appliquer au mal seulement, mais à « tout ce dont il dépend et qui en dépend ». Il ne faut pas faire comme ce gourmand à qui les médecins interdisaient le melon, qui chaque fois provoquait chez lui de graves rechutes. « Il n'en mange pas parce que le médecin le menace de mort s'il en mange, mais il se tourmente de cette privation, il en parle... il veut du moins le sentir et estime fort heureux ceux qui peuvent en manger... [1]. » De même on doit non seulement détester la vie paresseuse, ce misérable état où l'esprit inoccupé, vide, se dévore lui-même, devient la proie des préoccupations mesquines, ridicules, mais il faut encore s'abstenir d'envier l'existence des oisifs, d'en parler. Il faut haïr les camarades qui nous disposent à la fainéantise, les plaisirs qui nous y conduisent. Il faut en un mot détester non seulement la maladie, mais le melon qui provoque les rechutes.

Comme on le voit, le grand secret pour fortifier en nous un sentiment quel qu'il soit, c'est de maintenir longtemps et souvent dans la conscience les idées auxquelles il est suspendu. C'est de donner à ces idées un relief, une vigueur, une précision très grande. Et pour ce faire, il est indispensable de *voir concret*, dans le détail vif et caractéristique. De plus cette méthode permet au sentiment de se dévelop-

(1) Introduction à la *Vie dévote*.

per par l'attraction propre qu'il exerce sur les sentiments similaires et par la richesse des considérations qui s'éveillent les unes les autres.

Pour aider ce travail, il pourra être bon de faire des lectures avec cette fin précise de favoriser à l'éclosion de tel sentiment particulier. Les exemples que nous développerons ainsi dans la partie pratique du livre pourront être d'un grand secours à ceux qui n'ont point l'habitude de ces sortes de réflexions. Tous les livres qui exposent les bienfaits ou les joies de l'étude et les laideurs d'une vie oisive, seront excellents à titre d'aide. La lecture de certains mémoires, comme ceux de Mill, des lettres de Darwin, etc., peuvent avoir de bons effets.

Si la méditation est bien conduite, si on a su faire au dehors et au dedans le calme, le silence qui permettent aux mouvements émotifs de se propager jusque dans les profondeurs de la conscience, on aboutira sûrement à une résolution. Mais lors même qu'aucune résolution ne se formerait, il ne faudrait point croire que tous ces efforts seraient perdus pour notre avancement. Comme le remarque Mill : « Quand l'homme est dans cet état exceptionnel, ses aspirations et ses facultés deviennent le modèle auquel il compare et par suite par lequel il juge ses sentiments et ses actions des autres moments. Les tendances habituelles se modèlent et se façonnent sur ces mouvements de noble excitation, malgré leur fugacité [1]. » En effet, il en est de nous comme de ces instruments qui, dit-on, s'améliorent sous les doigts d'un grand artiste. Quand nous avons considéré d'un regard ferme notre vie entière, il est im-

(1) *Assujettissement des femmes.*

possible que le moment présent ne prenne pas pour nous une tout autre signification que lorsqu'on vit au jour le jour, et quand on a vécu en imagination toutes les joies que donne le travail, et souffert toutes les amertumes de la vie faible de « l'aboulique », il ne se peut pas que notre pensée tout entière et notre activité n'en reçoivent pas une vigoureuse et énergique impulsion. Malheureusement, si nous ne revenons souvent sur le dessin ébauché, pour compléter l'esquisse et renforcer les traits, le torrent des sollicitations externes passant de nouveau à travers la conscience, a bientôt fait de tout effacer. Les bons mouvements, si nous ne les réitérons pas, ne produiront point la moisson des actes.

§ V

Il est donc d'une importance capitale de ne point se hâter de se rejeter dans la cohue des impressions du dehors. Il faut se recueillir, donner aux élans d'enthousiasme pour le travail, à la répulsion pour la paresse, le temps d'aboutir à leur fin, c'est-à-dire de produire de fermes résolutions.

La résolution vive, nettement formulée, est dans cette œuvre de rénovation de soi, d'une nécessité absolue. Il y a en quelque sorte deux espèces de résolutions, toutes deux produites par la méditation. Il y a les grandes résolutions générales qui embrassent l'existence entière, qui orientent décidément la vie vers un pôle. Ces résolutions succèdent généralement à de longues hésitations entre plusieurs vies possibles. Plus généralement encore, elles décident de luttes pénibles, elles marquent dans les grandes âmes le rejet brusque, définitif, en une crise d'enthousiasme, de la suggestion si forte des sollicitations de la famille, des relations

des préjugés mondains qui tendent à aiguiller la vie du jeune homme sur la voie habituelle, fréquentée du grand nombre.

Pour les âmes faibles, les natures moutonnières, la résolution c'est la paix honteuse et lâche des vaincus : c'est le triomphe en eux de la médiocrité, l'abandon définitif de tout essai de lutte, l'acceptation de la vie de tout le monde et le refus d'écouter davantage les sollicitations d'un idéal plus élevé que ne le comporte la mauvaise qualité de leur âme. Entre ces deux cas nets qui aboutissent à d'irrévocables décisions, on trouve tous les degrés de faiblesse des jeunes gens qui ont des reprises d'eux-mêmes, qui ne parviennent pas à faire taire les appels d'une vie supérieure, mais qui, par défaut de volonté, retombent sans cesse à la vie qu'ils méprisent. Esclaves révoltés et amers qui n'acceptent point, comme les précédents, leur déchéance, qui sentent la beauté d'une existence de travail et ne peuvent travailler, qui souffrent de la laideur d'une vie de paresse et ne font rien ! Mais esclaves que la connaissance des lois de la psychologie peut affranchir s'ils ne désespèrent pas trop tôt de leur rachat, et s'ils ne le veulent point immédiat.

Si ces résolutions ont si grande importance, c'est qu'elles sont en quelque sorte une conclusion. Elles sont la traduction, en une formule précise et brève, d'une innombrable quantité de velléités, d'expériences, de réflexions, de lectures, de sentiments, de penchants.

Par exemple, pour la direction générale de la conduite, nous devons choisir entre les deux grandes hypothèses en présence sur la fin générale de l'univers. Ou bien nous accepterons avec les sceptiques que le monde, tel qu'il existe,

est en quelque sorte le résultat d'un heureux coup de dés qui ne se reproduira plus, que la vie, la conscience ne sont apparues sur cette terre que par hasard. Ou bien nous accepterons la thèse opposée : nous croirons que l'Univers est en voie d'évolution vers une perfection de plus en plus haute.

La thèse sceptique n'a pour elle qu'un seul argument : que nous ne savons rien, que nous sommes enfermés en « ce canton détourné de la nature », en ce « petit cachot » et que ce serait grande prétention que d'ériger en lois universelles le rien que nous connaissons. La thèse adverse a pour elle la vérité de fait, et en quelque sorte la possession. Nous ne connaissons que notre monde, mais ce monde est ordonné, et il l'est depuis longtemps, car la vie suppose l'invariable stabilité des lois de la nature. Si aujourd'hui avec les qualités visuelles du blé, par exemple, coexistent des qualités comestibles, puis demain des caractères différents, après-demain des propriétés vénéneuses, nulle vie ne pourra s'organiser. Je vis, donc les lois de la nature sont constantes. La vie datant de la période silurienne, il y a déjà quelques millions d'années que les lois de la nature sont ce qu'elles sont. C'est à quoi nous faisions allusion en disant que la thèse « moraliste » a pour elle la possession.

D'autre part, cette longue évolution qui dure depuis tant de milliers d'années a produit des êtres pensants, et ces êtres pensants des êtres moraux. Comment donc admettre que la marche des choses ne tende pas vers la pensée et la moralité ? L'histoire naturelle et l'histoire humaine enseignent que toutes les horreurs du *struggle for life* ont abouti à la formation d'une humanité supérieure.

D'autre part la pensée implique l'ordre et la constance

tout comme la vie. Le chaos est impensable. Penser c'est organiser, c'est classer. Et la pensée, la conscience, ne sont-elles point les seules réalités que nous connaissions? et accepter la thèse sceptique, qu'est-ce sinon proclamer que la seule réalité à nous connue est une pure chimère? Et proclamer cela, n'a pas grand sens *pour nous*. Ce sont propositions qu'on prononce verbalement, sans avoir rien à mettre derrière.

Théoriquement les raisons sont donc très fortes en faveur de la thèse moraliste. Pratiquement elles sont décisives. La thèse sceptique aboutit à justifier l'égoïsme personnel, à ne reconnaître de valeur qu'à l'habileté. Si la vertu reçoit quelques éloges, c'est à titre d'habileté supérieure.

Ajoutons à ces considérations que le choix n'est pas facultatif. Il est obligatoire. Car ne pas choisir, c'est encore choisir. Accepter une vie de paresse et de plaisir, c'est accepter par le fait l'hypothèse que la vie humaine n'a de valeur que comme instrument de plaisir. Or c'est là une thèse qui pour être simple et naïve, n'en est pas moins métaphysique au premier chef. Bien des gens sont plus métaphysiciens qu'ils ne le pensent : ils le sont sans le savoir, voilà tout.

Il est donc impossible de ne pas choisir entre les deux grandes hypothèses métaphysiques. Ce choix peut être précédé par des années d'études et de réflexions. Puis tout à coup, un beau jour, un argument prend un relief plus vif, la beauté et la grandeur de la thèse moraliste saisissent l'âme et l'on prend sa résolution. On décide qu'on acceptera la thèse morale parce que seule elle fournit une raison de notre existence, parce que seule elle donne un sens à nos efforts vers le bien, à nos luttes contre l'injustice et

l'immoralité. Dès lors, le choix fait, on ne permet plus un seul instant aux raisons sceptiques de pénétrer en l'esprit; on les repousse avec mépris parce qu'il y a un devoir supérieur au plaisir de philosopher, le devoir d'agir et d'agir honnêtement. On garde jalousement sa foi morale qui devient un principe de vie et donne à notre existence une saveur, une élévation, une verdeur, que jamais ne connaîtront les dilettanti chez qui la pensée reste impuissante à produire des affections et une activité solide et virile.

La vie, dès cette résolution solennelle, est orientée. Nos actes cessent de vaciller au gré des événements extérieurs. Nous ne serons plus entre les mains d'hommes plus énergiques que nous un instrument docile. Même battus par la tempête nous saurons garder notre chemin; nous sommes mûrs pour les tâches supérieures : cette résolution est comme la frappe pour les monnaies. L'usure pourra effacer quelques traits, mais on ne pourra plus ne pas reconnaître les grandes lignes du visage empreint sur le bronze.

Cette grande résolution morale doit s'accompagner chez le travailleur d'une autre résolution : comme Hercule tiraillé entre le vice et la vertu, il devra résolument accepter la vie de travail et rejeter la vie paresseuse.

Voilà pour les résolutions générales qu'on n'a guère à prendre qu'une fois durant l'existence. Ces résolutions solennelles sont l'acceptation d'un idéal, l'affirmation d'une vérité sentie...

Mais le but fixé, nous ne l'atteignons pas d'un coup et nous ne l'atteignons qu'en *voulant* les moyens. Les moyens les mieux appropriés, une étude attentive nous les indique. Ces moyens il faut les vouloir et toute volition implique

une résolution. Mais ces résolutions partielles deviennent singulièrement faciles quand la grande résolution a été bien et dûment prise. Elles en découlent comme les corollaires découlent du théorème. On peut toutefois, si une résolution particulière nous coûte à prendre, par exemple la résolution de traduire ce texte d'Aristote, penser aux considérations propres à nous donner goût à cette tâche : si le texte en lui-même est rebutant, on ne peut nier que l'effort nécessaire pour tirer un sens d'une page qui peut-être n'en a jamais eu, ne soit une gymnastique vigoureuse, et la grande pénétration d'esprit que développent cette lutte pied à pied contre chaque mot, contre chaque proposition et cet effort pour trouver une suite logique, on en prend aussitôt conscience quand après huit jours d'un tel travail on applique ses facultés aguerries à une page des méditations de Descartes ou à un chapitre de Stuart Mill. On est comme ces soldats romains qui faisaient l'exercice avec une charge double du fardeau exigé en temps de guerre. Il est rare que la résolution d'ensemble demeurant bien présente, quelques considérations simples, familières et précises touchant quelque résolution particulière, ne suffisent pas à émouvoir la volonté.

Ce qui précède nous montre combien dans l'enseignement les maîtres se privent d'un important élément de succès en ne faisant pas précéder chaque ordre d'étude d'un exposé très persuasif des grands avantages généraux et particuliers que les élèves vont retirer de ces études. Je puis dire que j'ai étudié des années avec dégoût le latin dont nul ne m'avait jamais montré l'utilité : d'autre part j'ai guéri de ce dégoût des élèves qui en étaient atteints, uniquement en leur faisant lire, et en leur complétant

l'admirable exposé de M. Fouillée sur la nécessité des études classiques.

§ VI

Toutefois une objection se présente sans doute obstinément à l'esprit de quelques-uns des lecteurs. Ils ont si souvent entendu répéter qu'il y a antinomie entre l'activité et la méditation prolongée et que les penseurs sont pour l'ordinaire peu propres à la vie pratique, que l'utilité pour l'action de la réflexion méditative prolongée ne leur paraît point certaine. C'est qu'ils confondent les agités et les hommes d'action vraiment dignes de ce nom. L'agité est le contraire de l'homme d'action. L'agité a besoin d'agir : son activité se traduit par l'action fréquente, incohérente, au jour le jour. Mais comme tous les succès dans la vie, en politique, etc., ne s'obtiennent que par la continuité des efforts dans une même direction, cette agitation bourdonnante fait beaucoup de bruit, mais de besogne, surtout de bonne besogne, peu ou point. L'activité orientée, sûre d'elle-même, implique la méditation approfondie. Et tous les grands actifs comme Henri IV et Napoléon ont, avant d'agir, longuement réfléchi soit par eux-mêmes, soit par leurs ministres (Sully). Qui ne médite pas, qui n'a toujours présent à la mémoire le but général à poursuivre, qui ne cherche assidûment les meilleurs moyens pour atteindre les fins partielles, devient nécessairement le jouet des circonstances : l'imprévu le trouble et l'oblige à chaque instant à donner des coups de barre qui finissent par faire perdre la direction générale à suivre. Toutefois, nous le verrons, l'action doit toujours suivre la réflexion méditative : toute seule celle-ci

ne suffit point, quoiqu'elle soit la condition nécessaire de toute vie active féconde.

Condition nécessaire, disons-nous, car, tous, nous sommes plus que nous ne le pensons étrangers à nous-mêmes. On peut être à bon droit attristé quand on observe qu'il n'y a pas un homme sur mille qui soit une personne : presque tous sont, et dans l'ensemble de leur conduite et dans leurs actes particuliers, comme des marionnettes mues par un ensemble de forces prodigieusement plus puissantes que la leur. Ils ne vivent pas plus d'une vie propre que ce morceau de bois que je jette dans le torrent et qui est entraîné sans savoir ni pourquoi, ni comment. Pour reprendre une image célèbre, tous sont mus comme des girouettes conscientes de leurs mouvements et non conscientes du vent qui les meut. L'éducation, les suggestions si fortes du langage, la pression extrêmement puissante de l'opinion des camarades et du monde, les proverbes à l'allure catégorique et enfin les penchants naturels mènent la plupart d'entre nous, et bien rares sont ceux qui, ballottés par tant de courants insoupçonnés, orientent résolument leur marche vers un port choisi d'avance et savent s'arrêter fréquemment pour prendre le point et rectifier leur route.

Même pour ceux qui osent tenter cette reprise d'eux-mêmes, combien restreint est le temps de la possession de soi ! Jusqu'à vingt-sept ans on est poussé sans beaucoup réfléchir sur sa destinée, et lorsqu'on commence à vouloir prendre la direction de sa vie, on est engrené dans des rouages qui nous entraînent. Le sommeil prend un tiers de l'existence ; les besognes régulières, s'habiller, manger, digérer, les exigences du monde, les exigences de la fonc-

tion, les malaises, les maladies, laissent bien peu de temps pour la vie supérieure ! On va, on va ; les jours se succèdent et on est vieux quand on commence à voir clair dans son existence. De là cette prodigieuse puissance de l'Église catholique, qui sait où elle conduit les gens, et qui, mise par la confession et la direction des âmes au courant des plus profondes vérités de la psychologie pratique, trace une large voie pour le grand troupeau des marionnettes, soutient les faibles qui chancellent, et pousse dans une direction sensiblement uniforme, cette foule qui sans elle fût descendue ou fût demeurée, au point de vue de la moralité, au niveau de l'animal.

Ah ! oui, presque tous subissent à un degré incroyable des suggestions venues du dehors ! C'est d'abord l'éducation reçue dans la famille, et les familles de philosophes sont rares ! Rares par suite les enfants qui reçoivent une éducation rationnelle. Ceux mêmes qui reçoivent une telle éducation baignent en quelque sorte dans une atmosphère de sottise. L'entourage, les domestiques, les amis, qui subissent puissamment l'influence de l'opinion publique, farciront la mémoire de l'enfant des formules qui ont cours dans la société. Lors même que la famille pourrait élever des cloisons étanches contre ces préjugés, l'enfant aura des maîtres dont bien peu réfléchissent, et des camarades infestés de l'esprit commun. De plus, vivant parmi ses semblables, l'enfant le mieux élevé devra parler le langage de ses semblables. Or chacun sait que le langage est d'origine populaire. La foule a fait un langage à son image. Elle a déversé en lui sa médiocrité, sa haine pour tout ce qui est vraiment supérieur, son jugement épais et naïf qui s'arrête aux apparences. Aussi retrouve-t-on dans le langage

des multitudes d'associations d'idées élogieuses pour la fortune, pour le pouvoir, pour les faits de guerre, et méprisants pour la bonté, pour le désintéressement, pour la vie simple, pour le travail intellectuel. Et nous subissons tous à un haut degré cette suggestion du langage. En voulez-vous la preuve? Qu'on prononce devant vous le mot « grandeur », il y a cent à parier que le mot évoquera des idées de puissance, d'apparat, avant de vous faire penser à la grandeur morale. Tous évoqueront César, personne Épictète. Est-ce de bonheur qu'il s'agit. Voilà que se lèvent dans l'esprit les idées de fortune, de pouvoir, d'applaudissements! Faites, comme je l'ai faite, l'expérience sur une quinzaine des mots les plus caractéristiques de tout ce qui fait que la vie vaut pour un penseur la peine d'être vécue, faites croire que vous recherchez au point de vue psychologique les images qui accompagnent le mot, afin que nul ne se doute de la portée morale de cet exercice, et vous serez édifié. Vous en conclurez que le langage est le plus puissant instrument de suggestion que possède, au préjudice des esprits de valeur, l'ignorance sotte et vulgaire.

Or sur cette sottise universelle, chaque camarade de notre étudiant détient une liasse d'obligations qu'il convertira en menue monnaie au fur et à mesure des occasions de dépenses quotidiennes. Les proverbes renferment, sous une forme vive et concise, la sagesse des nations, c'est-à-dire les observations des gens qui ne connaissent pas les règles élémentaires d'une bonne observation, et qui ne soupçonnent point en quoi peut bien consister une expérience probante. Ces proverbes répétés incessamment finissent par prendre une autorité qu'il est de mauvais ton de con-

tester. Parle-t-on d'un jeune homme qui sacrifie stupidement tous les plaisirs vraiment dignes de ce nom à la vanité de traîner de brasserie en brasserie quelque femme grossière et capricieuse : « il faut que jeunesse se passe ! » dira quelque grave personnage qui veut paraître large en ses idées ; bien heureux s'il n'encourage pas le jeune homme à continuer, en manifestant le vif regret que le temps de ces folies soit passé pour lui-même.

Eh bien ! il faut avoir le courage de le dire : de telles formules consacrées font au jeune homme un tort qu'on ne saurait exagérer, en l'empêchant de réfléchir, de voir la vérité. Et comme, dans tous les pays d'Europe et d'Amérique, nous sommes jetés, au sortir du collège ou du lycée, sans aucune surveillance réelle, sans aucune tutelle morale, dans quelque grande ville ; comme jamais on ne nous a mis en garde contre cette fatale atmosphère de préjugés absurdes qu'on respire dans un milieu d'étudiants, notre conduite incohérente et désastreuse s'explique fort bien. Ces bandes d'étudiants tapageurs, que réprouvent les hommes *rangés*, ce sont les idées sans critique qui encombrent les cerveaux de ces « hommes rangés » passées à la substantialité et réalisées objectivement.

Cette suggestion est si forte que ceux qui parviennent à s'en débarrasser à l'âge mûr sont à envier. La faiblesse de la volonté et la force des penchants inférieurs aidant, beaucoup s'empressent de tenter de légitimer à coup de proverbes leur jeunesse gâtée et leur âge mûr qui continue leur jeunesse. Toutes ces erreurs accumulées par l'éducation, l'exemple, le langage, le milieu, favorisées par les penchants, forment en l'esprit comme un brouillard épais qui dénature la vue des choses. Pour dissiper ce brouillard,

il n'y a qu'un moyen : se réfugier souvent dans la solitude méditative; substituer en soi aux suggestions médiocres de l'entourage les suggestions d'un grand esprit, et laisser dans le calme ces suggestions bienfaisantes pénétrer jusqu'au fond de l'âme. La solitude propice à cette pénétration est facile à l'étudiant : jamais par la suite il ne retrouvera une aussi pleine liberté, et il est vraiment triste qu'on soit si peu maître de soi à l'époque où l'indépendance est entière.

Mais il n'en demeure pas moins vrai que nous pouvons dans cette retraite intérieure, soit par nous-mêmes, soit en nous aidant des réflexions de penseurs, dissiper peu à peu nos illusions. Au lieu de juger les choses d'après l'estime qu'en font les autres, nous nous accoutumerons à les regarder en elles-mêmes. Nous romprons surtout l'habitude que nous avons de juger de nos plaisirs et de nos impressions d'après l'opinion. Nous verrons comment le vulgaire qui se contente de plaisirs inférieurs, par incapacité des plaisirs supérieurs, non seulement revêt les premiers d'apparences mensongères, réservant pour eux tous les termes élogieux du langage, mais encore enveloppe de mépris et de moqueries les plaisirs supérieurs — et flétrit tout ce qui est digne d'estime. Un philosophe qui réfléchit et ne suit point le courant est un songe-creux, un original, un fou. Celui qui médite est un abstracteur de quintessence qui tombe dans quelque puits en regardant les étoiles. Toutes les épithètes laudatives, les dactyles allègres, sont pour le vice, et les lourds spondées pour la vertu : autant l'un est gracieux, élégant, autant l'autre est austère, rigide, pédantesque. Molière lui-même, avec tout son génie, n'aurait pu nous faire rire du vice. Célimène, la coquette sans bonté

ni franchise n'est pas ridicule, c'est l'honnête homme dont toutes les paroles et tous les gestes manifestent la haute droiture, c'est Alceste, qui a le don d'être comique. Et c'est un étonnement très grand chez les élèves des deux sexes quand ils apprennent qu'Alceste est un jeune homme élégant ; tant le mot de vertu entraîne puissamment les suggestions incluses dans le langage courant, qui, encore une fois, est le dépôt conservé de tout ce qui est vulgaire et bas. Max Müller évalue le nombre des mots employés par un Anglais cultivé à trois ou quatre mille ; celui des mots employés par les grands maîtres à quinze ou vingt mille ; eh bien, c'est dans le catalogue des mots qui ne sont que bien rarement employés dans la conversation et qui forment la différence entre le bagage de l'homme du monde et du penseur, que se trouve tout ce qui est grand, noble, élevé. Malheureusement il en est de ce soulèvement occasionné par la pensée dans le langage comme des montagnes : le vulgaire peut faire sur les sommités de courtes excursions, mais ce sont les plaines qu'il habite. Voilà pourquoi les associations d'idées vont contre tout ce qui est élevé. « Dès l'enfance nous avons ouï représenter certaines choses comme des biens, et d'autres comme des maux. Ceux qui nous en ont parlé nous ont imprimé l'idée de leurs mouvements et nous sommes accoutumés à les regarder de la même sorte et à y joindre les mêmes mouvements et les mêmes passions [1] » : « on n'en juge plus par leur prix véritable, mais par ce prix qu'elles ont dans l'opinion des hommes. »

Encore une fois, c'est dans la réflexion attentive que

(1) Nicole. *Danger des entretiens.....*

l'étudiant trouvera le remède et saura voir par lui-même. Qu'il se jette dans la vie, comme tous les autres, il le faut bien : sans cela, il n'aurait aucune expérience et ne saurait éviter aucun danger. Mais qu'après l'expérience faite de la vie commune, il rentre en lui-même, analyse soigneusement ses impressions : il cessera dès lors de se méprendre sur la valeur, sur la grandeur, et surtout sur le rapport des choses avec lui-même : il en élaguera ce qui est d'importation étrangère. Il aura bientôt tiré de la vie de l'étudiant ordinaire la conclusion qui la résume : à savoir qu'elle est généralement le sacrifice de tous les plaisirs durables, des joies hautes et sereines, à la *vanité*. Vanité de paraître affranchi, d'emplir les brasseries de cris et de tapage, de boire comme un ivrogne, de rentrer à deux heures du matin par forfanterie, de s'afficher partout en compagnie de femmes qu'il verra demain aux bras de successeurs non moins fiers que lui de s'afficher.

Après la compression de l'internat, après la surveillance si inquiète des parents, il est clair qu'il y a dans cette conduite une manifestation éclatante d'indépendance. Mais à quoi bon manifester? le sentiment réel de son indépendance, voilà la grande joie. Le reste n'est que vanité. Il y a une très fausse appréciation du produit net en bonheur de cette vie tapageuse. Et pour ce qui est de la vanité, il est si facile de la satisfaire d'une façon intelligente! Combien la joie d'être apprécié des professeurs, de passer d'excellents examens, de combler les vœux des parents, et d'être sacré grand homme dans sa petite ville, laisse loin derrière elle cette satisfaction vaniteuse de l'étudiant de plaisir, satisfaction à la portée du plus sot des portefaix, ou du commis de magasin qui a touché sa paye.

Que l'étudiant rentre donc en lui-même, et fasse subir une critique pénétrante à tous ces plaisirs qui ne sont que fatigues et déboires dissimulés par une illusion de vanité. Qu'il dissèque, en outre, un à un tous les préjugés, les sophismes qui pullulent contre le travail intellectuel ; qu'il ouvre tout grands les yeux et regarde de près, *dans le détail*, quelques-unes de ses journées et les principes qui le guident. Ces réflexions qu'il les aide de lectures bien choisies et laisse de côté tout ce qui ne vient point en aide à sa volonté. Il découvrira ainsi un monde nouveau. Il ne sera plus condamné à contempler, comme les prisonniers enchaînés dans la caverne de Platon, les ombres des choses : il verra face à face la pure lumière du vrai.

Il se créera ainsi une atmosphère d'impressions salubres et viriles, il sera une personnalité, une intelligence maîtresse d'elle-même. Il ne sera point poussé dans les directions les plus contraires par les incitations venues soit de ses tendances aveugles, soit du langage, soit des camarades, du monde et du milieu.

Toutefois il est clair qu'on peut se réfugier dans la solitude la plus profonde et y vivre par la pensée au milieu du monde. La solitude que nous demandons consiste à refuser accès aux mesquines préoccupations, à se contraindre à n'accepter que les objets et les considérations capables d'émouvoir en l'âme les sentiments que l'on veut éprouver. Cette œuvre ne nécessite point une retraite à la Grande-Chartreuse et elle est parfaitement compatible avec les occupations habituelles : il suffit de savoir se réserver à la promenade ou chez soi une « retraite intérieure » et de diriger son attention uniquement, pendant un temps plus ou moins long chaque jour ou chaque

semaine, sur les motifs susceptibles d'émouvoir des sentiments de répulsion ou d'amour.

§ VII

Et alors, non seulement notre jeune homme échappera à la vassalité des suggestions vulgaires et aux erreurs provoquées par la passion ; non seulement sa conduite se moulera davantage sur la vérité, mais il échappera à de graves dangers. Maîtrise de soi, en effet, implique reprise de soi sur les mille suggestions du monde extérieur, mais elle implique aussi et surtout domination de l'intelligence sur les puissances aveugles de la sensibilité. Si l'on jette un regard attentif sur la conduite des enfants, de la plupart des femmes et de la grande majorité des hommes, on est frappé de la tendance que tous ont à agir suivant l'impulsion du premier moment et de la très manifeste incapacité où ils se trouvent d'adapter leur conduite à des fins un tant soit peu éloignées. A chaque instant ce sont les émotions dominantes en eux qui les poussent à accomplir tel acte ou tel autre. A une onde de vanité succède en leur conscience une onde de colère, un élan d'affection, etc. ; et les actes habituels ou obligatoires éliminés, ce qui reste a, surtout en société, pour principe, le besoin de donner bonne opinion de soi à des gens dont le criterium est pour l'ordinaire fort peu élevé. Et le penchant est si fort à se prendre naïvement comme type de ce qui est bien, que le public considère comme hommes d'action uniquement les remuants qui ne peuvent demeurer en place, les agités. Quiconque s'enferme en sa solitude pour méditer et penser, encourt le blâme. Cependant tout ce

qui a été fait de grand et de durable dans le monde a été accompli par des méditatifs, par des penseurs. Le travail fructueux de l'humanité a été accompli tranquillement, sans hâte et sans fracas par ces rêveurs dont nous parlions et « qui tombent dans un puits en regardant les étoiles ». Les autres, les tapageurs, les hommes politiques, les conquérants, les agités qui encombrent l'histoire de leurs sottises, n'ont, considérés à distance, qu'un rôle bien médiocre dans la marche de l'humanité. Lorsque l'histoire telle qu'on la comprend actuellement et qui n'est guère qu'un ramas d'anecdotes destinées à satisfaire la curiosité un peu niaise du bon public lettré, aura fait place à l'histoire écrite par des penseurs pour des penseurs, on sera étonné de voir combien l'action des « grands agités » à peu modifié le large courant de la civilisation. Les véritables héros de l'histoire, qui sont les grands inventeurs dans les sciences, dans les arts, dans les lettres, dans la philosophie, dans l'industrie, prendront la place qui leur revient de droit, la première. Un pauvre méditatif comme Ampère, qui n'a jamais su gagner de l'argent, dont sa concierge devait rire aux larmes, a plus fait par ses découvertes pour révolutionner la société et même la guerre moderne, qu'un Bismarck et un de Moltke réunis. Un Georges Ville a plus fait et fera plus dans la suite pour l'agriculture que cinquante ministres de l'agriculture mis bout à bout.

Comment voulez-vous que l'étudiant résiste à l'opinion générale qui comble d'éloges l'agitation qu'elle confond avec l'action féconde? Comment voulez-vous qu'il ne considère pas comme une nécessité de se donner au moins à lui-même l'illusion de vivre, c'est-à-dire de faire du tapage

et d'agir inconsidérément puisque cela est vivre, suivant la formule acceptée! Tous nos malheurs viennent de ce fatal besoin d'agir aussitôt, besoin stimulé par les louanges de l'opinion. Cette agitation, dans la solitude, n'aurait pas en elle-même grand danger, faute de savoir à quoi se dépenser. Mais, par cette tendance à agir inconsidérément, l'étudiant devient le jouet des circonstances extérieures. L'arrivée d'un camarade à l'heure du travail, une réunion publique, une fête, un événement quelconque l'entraînent. Car, on peut le remarquer facilement, l'improviste « démonte » les volontés faibles. Le salut ne se trouve que dans la réflexion méditative : la prévision des événements extérieurs peut même tenir lieu de l'énergie absente. Or l'étudiant peut *éliminer l'improviste* de son existence. Il peut facilement prévoir les occasions de dissipation qui pourront se présenter à lui. Il sait, par exemple, que tel camarade cherchera à l'entraîner soit à la brasserie, soit à la promenade — il peut parfaitement préparer d'avance les formules de refus — ou si le refus pur et simple lui est pénible, il peut préparer un mensonge et couper court à toute insistance [1] ; mais encore une fois, si on n'a pas décidé d'avance et fermement qu'on rentrera chez soi pour faire tel travail précis et si on n'a pas préparé les formules qui couperont court à toute ten.

(1) Nous n'approuvons nullement l'intransigeance de Kant sur le mensonge. Comment ! il me serait permis de tuer un homme lorsque je suis en état de légitime défense et le mensonge ne serait point permis dans ce même cas de légitime défense contre des indiscrets? C'est plus qu'un droit, c'est un devoir de défendre contre eux son travail et sa pensée. C'est bien souvent la seule arme qu'on ait pour se protéger sans offenser gravement autrui. Le mensonge impardonnable, odieux, c'est le mensonge nuisible à quelqu'un. Une vérité dite avec l'intention de nuire est aussi coupable qu'un mensonge. Ce qui fait l'acte coupable, c'est l'intention malveillante.

tative d'embauchage pour ne rien faire, on a de grandes chances de perdre sa journée. Prévoir, au point de vue psychologique, c'est préimaginer les événements. Cette préimagination, si elle est vive et nette, équivaut à un état de demi-tension tel que la réponse, ou l'acte, s'exécute avec une grande rapidité : si bien qu'entre la pensée de l'acte ou de la réponse à faire et la réalisation objective de cette pensée, il n'y a pas de temps matériel pour que les incitations des événements extérieurs ou les exhortations des camarades puissent s'intercaler; les événements hostiles à notre décision ne font en quelque sorte que provoquer l'exécution automatique des actes conformes à la décision.

Ce n'est que pour les êtres faibles que la vie est faite d'improviste. Pour qui n'a pas de but nettement fixé, ou pour qui ayant ce but fixé ne sait pas maintenir ses regards sur lui, et s'en laisse constamment distraire, pour celui-là, la vie devient incohérente. Au contraire, pour qui s'arrête fréquemment à « relever le point » et à rectifier la direction, rien n'est imprévu : mais pour cela il faut prendre assez nettement conscience de ce que nous sommes, de nos fautes habituelles, des causes qui d'ordinaire nous font perdre notre temps — et nous tracer en conséquence une ligne de conduite : nous ne devons pas, en quelque sorte, nous perdre de vue.

Nous pourrons ainsi arriver à diminuer de jour en jour la part du hasard dans notre existence. Non seulement nous *saurons* sans hésitation ce que nous devons dire et faire en telle occurrence extérieure, par exemple, rompre avec tel camarade, changer de chambre, de restaurant, fuir quelque temps à la campagne ; mais nous pourrons

encore instituer un plan complet et détaillé de bataille contre tous les hasards intérieurs.

Ce plan est d'une importance capitale. Lorsqu'il est bien conçu, on sait ce qu'on doit faire quand une suggestion sexuelle s'implante en la pensée et qu'on ne l'en peut chasser ; on sait comment vaincre les accès de sentimentalité vague, comment triompher de la tristesse, du découragement. On a, comme un bon général, mesuré tous les obstacles provenant des qualités de l'ennemi, des difficultés du sol, des défauts de ses propres troupes — mais on a aussi apprécié les chances de succès en tenant compte des défectuosités du commandement ennemi, des avantages de tel pli de terrain, de tel relief du sol et des qualités d'entrain des troupes. Alors on peut aller de l'avant. Ennemis du dehors et du dedans sont connus, connus aussi leur tactique, leurs points faibles : la victoire finale n'est pas douteuse car on a tout prévu, même la retraite en bon ordre après une défaite partielle.

Ce sont précisément ces dangers intérieurs et extérieurs qui peuvent assaillir l'étudiant, auxquels nous devons consacrer notre attention. Nous devons étudier la tactique propre à les vaincre. On verra comment on peut utiliser les circonstances extérieures et faire concourir à l'éducation de sa volonté par soi-même, même ce qui d'habitude aide à précipiter notre affaissement moral. Tant il est vrai que la réflexion, l'intelligence, sont de sûres libératrices, et tant est certain avec le temps, le triomphe de ces puissances de lumière contre les lourdes et aveugles puissances sensibles !

§ VIII

Comme on le voit, la Réflexion méditative est d'une fécondité merveilleuse én résultats : elle donne naissance à de puissants mouvements affectueux, elle transforme en résolutions énergiques les velléités ; elle neutralise l'influence des suggestions du langage et de la passion ; elle permet de plonger dans l'avenir un regard lucide et de prévoir les dangers d'origine interne, d'éviter que les circonstances externes, le milieu, donnent des secours à notre paresse native. Ces importants avantages sont-ils les seuls que nous puissions attendre de cette puissance bienfaitrice ? Non, car outre l'aide qu'elle nous procure directement, elle est riche en résultats indirects.

Elle permet de dégager de l'expérience de chaque jour des règles d'abord provisoires, qui vont se confirmant, se précisant, et finissent par acquérir l'autorité et la netteté de *principes directeurs* de la conduite. Ces principes sont formés par le lent dépôt au fond de la pensée de multiples observations de détail : ce dépôt ne s'effectue point chez les étourdis ni chez les agités : aussi ne profitent-ils pas du passé et comme chez les élèves inattentifs, on retrouve toujours chez eux les mêmes solécismes et les mêmes incorrections — mais ici ce sont solécismes et incorrections dans la conduite. Au contraire chez ceux qui réfléchissent, le passé et le présent sont comme une perpétuelle leçon, leçon qui permet de ne plus reproduire à l'avenir les fautes évitables. Et ces leçons se condensent à mesure en des règles qui sont comme l'expérience concentrée et réduite à l'état d'élixir. Ces règles, formulées en

maximes très nettes, aident à discipliner les désirs variables, les mouvements naturels qui ont des directions divergentes, et à faire régner en la vie un ordre constant et sûr.

Cette force inhérente à tout principe nettement formulé provient de deux causes concourantes.

D'abord il est une règle à peu près absolue en psychologie : c'est que toute idée d'acte à accomplir ou d'acte à ne pas accomplir, si elle est très distincte, a, en l'absence d'états affectifs hostiles, une puissance de réalisation qui s'explique par le fait qu'entre l'idée et l'acte il n'y a pas une différence essentielle. Un acte conçu, c'est déjà un acte qui commence. La préimagination est comme la « répétition générale » de l'acte ; c'est une demi-tension qui précède la tension finale ; de telle sorte que l'acte préconçu est rapidement exécuté ; la meute des penchants n'a pas le temps de donner de la voix ; par exemple vous avez résolu de rentrer travailler et vous avez prévu que tel camarade qui vous a déjà prié de l'accompagner au théâtre, insistera. Vous préparez la réponse et, le voyant vous le prévenez : « je suis désolé, je comptais t'accompagner, j'ai tel contretemps qui m'oblige absolument à rentrer ». Le ton décidé, très ferme avec lequel vous direz cela, vous ôtera à vous-même toute possibilité de retour et enlèvera de même à l'ami toute possibilité d'insister.

Comme en politique, ce sont les gens d'initiative nette et hardie qui entraînent les indécis, les timorés, les raisonneurs, ainsi dans la conscience, ce sont les états nets, décidés qui demeurent maîtres de la situation : de sorte que si vous fixez jusque dans les détails la conduite que vous devez suivre, l'accomplissement du programme arrêté

d'avance prévient les suggestions de la paresse, de la vanité.....

Voilà la première cause de puissance pour les principes. Ce n'est point la seule, ni même la plus importante. En effet, pour penser nous ne pouvons traîner après nous tout un encombrant bagage d'images. Nous remplaçons les classes d'objets particuliers par des abréviations commodes, par des signes que nous avons bien en main, et qui ne sont autre chose que les mots. Nous savons que quand nous le voulons, il suffit de maintenir un instant l'attention sur le signe pour voir surgir les images particulières, comme ressuscitent des centaines de rotifères desséchés lorsqu'on laisse tomber sur eux une goutte d'eau. Il en est de même pour nos sentiments. Ce sont choses lourdes et encombrantes, difficilement maniables pour la pensée : aussi les remplace-t-on dans l'usage courant par des mots qui sont des signes courts, maniables, et qui par association, sont éminemment propres à éveiller les sentiments qu'ils représentent. Certains mots sont pour ainsi dire vibrants de l'émotion qu'ils signifient : tels sont les mots honneur, grandeur d'âme, dignité humaine... félonie, lâcheté, etc. Eh bien, les principes sont eux aussi, des abréviations concises, énergiques, souverainement propres à éveiller les sentiments complexes plus ou moins puissants qu'ils représentent en la conscience usuelle. Lorsque la méditation a provoqué en l'âme des mouvements affectueux ou des mouvements de répulsion, comme ces mouvements disparaissent bientôt, il est bon de conserver une formule qui les puisse rappeler en cas de besoin et qui les résume en quelque sorte. Cela est d'autant plus utile qu'une formule précise se fixe dans la pensée avec une

grande solidité. Facilement évoquée, elle amène après elle les sentiments associés dont elle est le signe pratique : tenant d'eux la puissance, elle leur communique en échange sa netteté, sa commodité à être éveillée, sa facilité de transport. Si dans l'éducation de soi on n'a pas de règles nettes, on perd toute souplesse, toute vue d'ensemble dans la lutte contre le milieu et contre les passions. Sans elles on combat dans l'ombre et les plus belles victoires demeurent inféconde.

Ainsi les règles de conduite donnent à notre volonté la décision, la vigueur rapide qui assure le triomphe ; elles sont des substituts commodes des sentiments que nous voulons éveiller. Ces nouveaux et inappréciables auxiliaires de notre affranchissement, c'est encore la méditation reflexive qui nous les suscite, puisque seule cette méditation permet à l'esprit d'abstraire de nos expériences incessantes les coexistences et les séquences constantes dont est faite notre science de la vie, c'est-à-dire notre pouvoir de prévoir et de diriger l'avenir.

§ IX

En résumé la réflexion méditative produit en l'âme des élans affectifs précieux quand on sait les utiliser, elle est de plus la grande libératrice, puisqu'elle nous permet de résister au bouillonnement des sentiments, des passions, des idées qui se ruent, sans ordre, vers la lumière de la conscience. Elle permet aussi que nous nous arrêtions au milieu du torrent des excitations issues du monde extérieur, et ce pouvoir de se reprendre, de demeurer soi-même, est une cause féconde de bonheur puisqu'au lieu

que nous nous laissions emporter passivement, sans jamais nous retourner, nous pouvons revenir sur les souvenirs agréables de l'existence, les ruminer, les revivre à nouveau.

En outre, n'est-ce rien que de prendre fortement conscience de sa personnalité ? N'éprouve-t-on point quelque chose de la joie qu'a un bon nageur de lutter contre la vague, tantôt la laissant s'enfler et passer sous lui, comme une caresse, tantôt la provoquant et donnant au travers ? Si toujours le sentiment de notre puissance dans la lutte victorieuse contre les éléments provoque en nous de profondes émotions agréables, quel intérêt palpitant ne prendrons-nous pas à cette lutte du vouloir contre les puissances brutales de la sensibilité? C'est bien pour avoir peint les joies de la maîtrise de soi, que Corneille est si haut placé dans l'admiration de la postérité, et si ses personnages eussent eu la victoire moins facile, si leur lutte eût été plus longue contre les fatalités de notre nature animale, son théâtre eût été plus profondément humain, et comme il nous offre un très noble idéal, Corneille fût devenu non seulement le premier de nos poètes dramatiques, mais le génie le plus haut et le plus admirable de tous les temps.

CHAPITRE II

QU'EST-CE QUE MÉDITER ET COMMENT MÉDITER

§ I

Si la réflexion méditative a une importance si capitale dans notre travail d'affranchissement, il est urgent de rechercher comment on doit méditer, et d'examiner les secours matériels, en quelque sorte, que la connaissance des lois psychologiques et l'expérience peuvent nous procurer dans cet exercice.

Encore une fois, il s'agit pour la réflexion méditative, d'émouvoir en nous de puissants mouvements d'affection ou de haine, de provoquer des résolutions, de poser des règles de conduite, d'échapper au double tourbillon des états de conscience d'origine intérieure et des états de conscience provoqués par le monde extérieur.

La grande règle générale pour réfléchir et méditer d'une façon utile, découle de l'examen même de la nature de la pensée. Nous pensons *avec des mots*. Comme nous l'avons indiqué précédemment, pour penser nous avons dû nous débarrasser des images réelles, parce qu'elles sont lourdes, encombrantes, d'un maniement pénible. Nous leur avons

substitué des signes courts, faciles à retenir, faciles à transmettre à autrui : ces signes ce sont les mots généraux. Ces mots associés aux choses, ont la propriété de pouvoir évoquer ces choses quand on le veut, à la condition que le mot soit entré dans la mémoire après l'expérience des choses, ou du moins pourvu qu'on lui ait adjoint l'expérience des choses. Malheureusement nous apprenons, quand nous sommes enfants, les mots d'abord (sauf pour ce qui concerne les connaissances élémentaires, perceptions simples, etc...). Et pour le plus grand nombre de ces mots, nous n'avons pas eu le temps, ou pas eu la possibilité, ou pas eu le courage d'ajouter à « leur paille, le grain des choses ». Ce sont des épis légers ou même vides. Tous sans exception, nous avons de ces mots en grand nombre en la mémoire. Je n'ai jamais entendu *barir* un éléphant; le mot barir est pour moi un épi vide. Le vulgaire a de ces mots en foule. Celui-ci déclare pour clore une discussion que l'expérience a prononcé. Il ignore absolument les conditions nécessaires pour qu'une expérience soit valable. Et ainsi de suite. Si nous examinons les phrases usuelles que nous prononçons nous serons stupéfaits du vague de beaucoup de nos pensées, et même nous découvrirons que les plus intelligents parlent souvent comme des perroquets, sans qu'à leurs paroles corresponde aucune réalité.

Eh bien, méditer, c'est en quelque sorte battre la paille pour en faire tomber le grain. La règle qui domine tout ici, c'est de toujours remplacer les mots par les choses. Non pas par une image vague et indéterminée des choses, mais par les choses vues dans le détail minutieux. Nous devons toujours particulariser notre pensée, la rendre concrète. S'il s'agit par exemple de s'amener soi-même à

prendre la résolution de ne plus fumer, on examinera *tous* les inconvénients de fumer, sans en omettre aucun, depuis les dents qui noircissent, jusqu'aux cent francs par an que coûte un unique cigare fumé après chaque repas. On vérifiera la remarque si juste de Tolstoï que le tabac émousse la pénétration de l'esprit. On essaiera, un jour de parfaite lucidité intellectuelle, de suivre une subtile déduction philosophique, puis de continuer en fumant. On s'apercevra de la peine qu'on aura, après avoir fumé, de fixer sa pensée, de comprendre ; et quelques expériences semblables nous convaincront que le tabac émousse la fine pointe supérieure de l'esprit. On pensera, d'autre part, que le plaisir de fumer est un de ces plaisirs purement physiques qui ne tardent pas à disparaître en tant que plaisirs pour faire place à une tyrannique habitude. On songera à tous les cas où on a souffert de cette tyrannie. Par de telles remarques et d'autres encore, on donnera une grande force à la résolution qu'on a prise, à ses moments de possession de soi, de ne plus fumer. On devra procéder de même pour le détail des satisfactions multiples qu'apporte le travail.

C'est encore en descendant dans le plus grand détail d'analyse qu'on parviendra à dissiper les suggestions du langage, les illusions de la passion, en vérifiant méticuleusement les affirmations mensongères. Nous examinerons ainsi dans la partie pratique du livre l'affirmation souvent réitérée qu'on ne travaille bien qu'à Paris.

Enfin c'est encore par l'observation détaillée que la prévision des dangers provenant de nos passions et de notre paresse aura chance d'être impeccable, tout comme la prévision des dangers et des secours venant du

milieu, des relations, de la profession, des cas accidentels, etc.

Pour nous aider dans nos méditations, nous devons éviter le bruit, nous recueillir, puis consulter les livres qui ont trait au sujet de notre méditation actuelle, relire nos notes, et enfin par un travail énergique d'imagination nous représenter d'une façon nette, précise, concrète, tous les détails du danger que nous courons, des avantages de telle conduite ou de telle autre. Il ne suffit point de passer rapidement; il faut voir, entendre, sentir, toucher. Il faut, par une réflexion intensive faire que l'objet examiné nous soit aussi présent que s'il l'était réellement, que dis-je, aussi présent? Plus présent; car de même que l'art rend une scène, un paysage plus logique, plus un, partant plus vrai que la réalité, notre imagination doit aussi nous rendre l'objet de la méditation plus net, plus logique, plus vrai qu'il ne l'est en réalité, et partant plus vivant, plus capable d'influer.

§ II

Il y a des adjuvants incontestables pour que nos réflexions produisent tout leur effet. Riches des expériences de leurs prédécesseurs, riches d'observations personnelles sans cesse contrôlées par la confession, les grands directeurs de conscience catholiques, pour qui soulever en l'âme de puissantes émotions est non comme pour nous un moyen, mais la fin suprême, nous montrent combien en psychologie les plus petites pratiques ont d'importance. On ne peut assister à une cérémonie dans une église, sans être pénétré d'admiration pour la science impeccable qui

a présidé aux moindres détails. Par exemple, dans une cérémonie funèbre, tous les gestes, toutes les attitudes, tous les chants, l'orgue, la lumière même des vitraux, concourent avec une logique merveilleuse à transformer en grands élans religieux la douleur des parents. Pour ceux qui assistent à de telles cérémonies avec la foi sincère, l'émotion doit pénétrer l'âme jusqu'en ses plus intimes profondeurs.

Mais même dans l'église, ces cérémonies si efficaces sont l'exception et les directeurs de conscience conseillent un certain nombre de procédés pratiques très sûrs pour émouvoir l'âme. Sans parler des « retraites » et pour ne nous occuper que des pratiques qu'ils conseillent dans la solitude, on ne peut point ne pas être frappé de l'aide qu'ils demandent au physique pour soutenir le moral. Saint Dominique invente le chapelet, avivant ainsi d'une occupation manuelle et en quelque sorte d'un jeu la méditation. Saint François de Sales recommande, dans les moments de sécheresse surtout, d'avoir recours aux actes extérieurs, aux attitudes propres à suggérer les pensées, aux lectures, aux paroles même prononcées à haute voix. Pascal ne parle-t-il pas constamment d'« incliner l'automate » ? Leibniz lui-même (*systema theologicum*) dans un passage peu connu, dit : « Je ne puis partager la pensée de ceux qui, sous prétexte d'adorer en esprit et en vérité, bannissent du culte divin tout ce qui tombe sous les sens, tout ce qui excite l'imagination, ne tenant pas assez compte de l'infirmité humaine... nous ne pouvons ni fixer sur nos idées intérieures notre attention, ni les graver dans notre esprit sans y joindre quelques secours extérieurs... et ces signes sont d'autant plus efficaces qu'ils sont plus expressifs. «

Aussi, profitant de l'expérience, nous devrons, dans la réflexion méditative, lorsque l'inspiration ne vient pas, avoir recours à des lectures spécialement appropriées notre but, nous devrons soutenir notre attention par des paroles prononcées à haute voix, ce qui est, nous l'avons vu[1], un sûr moyen de violenter nos représentations et de les contraindre à nous obéir. Nous devrons même écrire nos méditations, user, en un mot, pour diriger à notre gré nos représentations, de la préséance qu'ont sur elles les états présentatifs et principalement ceux que nous recommandons (paroles prononcées, écriture, etc.). C'est ainsi que nous pourrons chasser de la conscience les principaux obstacles à la réflexion, à savoir le souvenir des plaisirs sensibles, et les distractions de l'imagination, et y implanter les trames d'idées voulues.

Quant au temps le plus convenable pour ces sortes de méditations affectives, ce nous paraît être la semaine qui termine les vacances, qui précède la reprise des cours. A chaque vacance, c'est-à-dire trois fois par an, il est bon de reprendre complètement les méditations utiles en une espèce de retraite qu'il est agréable de faire en se perdant dans les bois ou au bord de la mer. De telles « retraites » sont infiniment profitables. Elles retrempent la volonté, font de l'étudiant une personnalité consciente. Mais on doit dans le courant de l'année scolaire se ménager de nombreux instants de réflexion sur soi dans les intervalles de l'action. Le soir en s'endormant, ou la nuit lorsqu'on s'éveille, ou dans les moments de repos, au lieu de laisser les mesquines préoccupations envahir la conscience, quoi

(1) Cf. page 44 ci-dessus.

de plus facile que de renouveler ses bonnes résolutions et que de décider de ses occupations ou de ses récréations? Quelle occupation plus utile encore le matin lorsqu'on s'éveille, pendant qu'on s'habille, qu'on se rend à son travail, que de « faire reverdir la plante des bons désirs? » et de tracer son plan de conduite pour la journée? Ces habitudes de méditation fréquente se prennent très vite. Les prendre est d'ailleurs si fertile en bons résultats que nous ne saurions trop conseiller aux jeunes gens l'effort nécessaire pour faire de cette habitude pour ainsi dire un besoin.

CHAPITRE III

LE RÔLE DE L'ACTION DANS L'ÉDUCATION DE LA VOLONTÉ

§ I

La réflexion méditative est indispensable : mais seule, elle est impuissante. Elle unit pour une action commune les forces éparses de l'âme, elle donne l'élan, mais de même que les souffles les plus puissants du large finissent par s'épuiser inutiles s'ils ne rencontrent pas une voile à enfler et à promouvoir, de même les émotions les plus vigoureuses meurent stériles si chacune de leurs poussées ne capitalise pas quelque chose de leur énergie dans notre activité. Si c'est sous forme de souvenirs que se dépose dans la mémoire de l'étudiant une partie du travail qu'il accomplit, c'est sous la forme d'habitudes actives que se dépose en nous notre activité. Rien ne se perd en notre vie psychologique : la nature est un comptable minutieux. Nos actes les plus insignifiants en apparence, pour peu que nous les répétions, forment avec les semaines, les mois, les années, un total énorme qui s'inscrit dans la mémoire organique sous forme d'habitudes indéracinables. Le temps, cet allié si précieux de notre affranchissement, travaille avec la même

obstination tranquille contre nous lorsque nous ne l'obligeons pas à travailler pour nous. Il utilise en nous, pour ou contre nous, la loi dominante de la psychologie, la loi de l'habitude. Souveraine et sûre du triomphe, l'habitude procède d'une marche insidieuse, et comme sans se presser. On dirait qu'elle sait la prodigieuse efficacité des lentes actions indéfiniment répétées. Un premier acte, même pénible, accompli, sa répétition coûte déjà moins. A une troisième, à une quatrième reproduction l'effort diminue encore et va s'atténuant jusqu'à disparaître. Que dis-je, disparaître ! Cet acte pénible au début va devenir peu à peu un besoin, et franchement désagréable d'abord, c'est son non accomplissement qui deviendra pénible ! Pour les actes que nous voulons, quel allié précieux que celui-là ! et comme il s'entend à transformer promptement en une large et belle route le sentier rocailleux où il nous répugnait de nous engager ! Il nous fait une douce violence pour nous amener là où nous avions fixé d'aller, mais où notre paresse refusait d'abord d'aller !

Eh bien, cette fixation en habitudes de notre énergie, ce n'est point la réflexion méditative qui la peut accomplir, c'est l'action. Mais il ne suffit point de proclamer en termes généraux la nécessité de l'action. Le mot action recouvre, et trop souvent, cache à la vue les réalités qu'il désigne. Ici ce qui nous intéresse, c'est l'action de l'étudiant. Or agir, pour l'étudiant, c'est accomplir une multitude d'actes spéciaux, et de même qu'il n'y a pas de volonté, mais seulement des actes volontaires, de même il n'y a pas d'action, mais seulement des actes particuliers. Agir, pour l'étudiant en philosophie par exemple, c'est se lever à sept heures et lire avec une pénétrante attention tel chapitre

de Leibniz, ou de Descartes; c'est prendre des notes, etc. Lire, même, recouvre une grande quantité d'efforts d'attention successifs. Agir, c'est encore repasser ses notes, les apprendre de tout cœur; c'est chercher les matériaux d'une dissertation, ordonner son plan général, puis le plan de chaque paragraphe; c'est méditer, chercher, raturer, etc.

Rares sont dans la vie les occasions d'accomplir des actions d'éclat. De même qu'une excursion au Mont-Blanc se résout en quelques myriades de pas, d'efforts, de sauts, d'entailles dans la glace; de même la vie des plus grands savants se résout en longues séries d'efforts patients. Agir c'est donc accomplir mille menues actions. Bossuet, qui fut un admirable directeur de conscience, « aux grands efforts extraordinaires où l'on s'élève par de grands élans, mais d'où l'on retombe d'une chute profonde », préférait « les petits sacrifices qui sont quelquefois les plus crucifiants et les plus anéantissants », les gains modestes, mais sûrs, les actes faciles mais répétés et qui tournent en habitudes insensibles... peu suffit à chaque jour si chaque jour acquiert ce peu... [1]. En effet, l'homme courageux n'est point celui qui accomplit quelque grand acte de courage, mais bien celui qui accomplit courageusement tous les actes de la vie. C'est l'élève qui, malgré sa répugnance, s'oblige à se lever afin d'aller chercher un mot dans le dictionnaire, qui achève sa tâche malgré le désir de paresser, qui termine la lecture d'une page ennuyeuse. C'est en ces mille actions insignifiantes en apparence que se trempe le vouloir, « toutes œuvres donnent accroissement ». Nous devons, à défaut de grands efforts, en accomplir à toute

(1) Voir le *Bossuet* de Lanson.

heure de petits, excellemment et avec amour. *Qui spernit modica paulatim decidet.* La grande règle ici, c'est d'échapper toujours, jusque dans les plus petites actions, à la vassalité de la paresse, des désirs et des impulsions du dehors. Nous devons même rechercher les occasions de remporter de ces petites victoires. On vous appelle pendant votre travail, vous avez un mouvement de révolte : aussitôt levez-vous, contraignez-vous à aller vivement et joyeusement où l'on vous appelle. Après le cours un ami veut vous entraîner, le temps est très beau : vivement rentrez travailler ! La devanture de ce libraire vous attire à l'heure où vous rentrez : passez de l'autre côté de la rue et marchez rapidement. C'est par de tels « crucifiements » que vous vous habituerez à triompher de vos penchants, à être actif partout et toujours... lors même que vous dormez ou flânez, que ce soit parce que vous avez voulu ce repos. C'est ainsi que sur les bancs même du lycée, à l'étude, l'enfant apprend une science plus précieuse que le latin ou les mathématiques qu'il va savoir : la science de se maîtriser, de lutter contre l'inattention, contre les difficultés rebutantes, contre l'ennui des recherches dans le dictionnaire ou la grammaire, contre le désir de perdre le temps à rêver : et par une conséquence consolante, il se trouve que les progrès accomplis dans l'étude sont toujours, quoi qu'on en dise, en raison directe des progrès accomplis dans cette œuvre de maîtrise de soi : tant il est vrai que l'énergie de la volonté est à la fois la plus précieuse des conquêtes et la plus féconde en conséquences heureuses !

Et pourquoi ces petits efforts ont-ils tant d'importance ? C'est qu'aucun d'eux n'est perdu : chacun apporte à la formation de l'habitude sa quote-part ; chacun rend les actes

suivants plus faciles. Nos actions agissent sur nous en déposant en nous des habitudes : l'habitude de faire attention, l'habitude de se mettre vivement au travail, l'habitude de ne pas plus tenir compte des sollicitations de nos désirs que des agaceries des mouches.

Outre cela, l'action, nous l'avons vu précédemment, soutient avec efficacité la pensée elle-même. En jetant à chaque instant dans la conscience des états présentatifs de même nature que nos idées, elle fortifie l'attention, la ravive lorsqu'elle s'éteint. Écrire ses pensées, prendre des notes en ses lectures, préciser en les formulant ses objections, cela, avons-nous dit, a le même rôle de support pour la pensée que les travaux manuels du laboratoire pour le savant, que les formules pour le géomètre.

Mais il est un autre résultat extrêmement important de l'action. Agir en effet, c'est en quelque sorte manifester, proclamer notre volonté. Nos actes nous engagent publiquement dans un parti. Tous les moralistes affirment la nécessité pour quiconque veut adopter un genre de vie conforme au devoir, de se jeter « hardiment et d'emblée dans la bonne voie, en opposition complète avec toutes nos habitudes et toutes nos inclinations antérieures... il faut braver tout, nous arracher à notre vieux moi, » et, suivant la vigoureuse expression de Veuillot, il faut servir Dieu « effrontément ». C'est qu'on ne saurait exagérer l'énergie qu'ajoute aux sentiments et à la volonté une manifestation publique et éclatante. Nos actes antérieurs nous lient au delà de ce qu'on imagine : d'abord par un besoin de logique qui fait qu'une vie incohérente choque si fort, qu'on préfère rester semblable à soi plutôt que de changer même en bien ; ensuite par un respect humain très puissant et

très justifié : car nous savons que cette incohérence dans nos actes paraîtra signe d'une faiblesse de volonté voisine de la folie. Voilà pourquoi il est important, quand on rompt avec une vie de paresse, de rompre avec éclat, de s'engager d'honneur devant soi et devant les autres. On change de restaurant, d'appartement, de relations ; chaque parole qu'on prononce doit être une affirmation de sa volonté de bien faire : tout sophisme décourageant on le repousse avec politesse, mais avec énergie. On ne laisse jamais bafouer devant soi le travail, ni jamais louer la vie de l'étudiant à la dérive. Être cru par les autres tels que nous voudrions être, cela double notre puissance d'amélioration, car cela met au service de notre faiblesse ce besoin si profond que nous avons tous de l'approbation d'autrui, même de celle de gens que nous ne connaissons pas.

Ajoutons à ces diverses influences de l'action le plaisir qu'il y a à agir, plaisir si vif que beaucoup de gens agissent pour agir, sans but, sans profit, et souvent même à leur grand dommage. Ce plaisir a quelque chose d'enivrant, de capiteux et cela provient peut-être de ce que l'action, plus que toute autre chose, nous donne le sentiment de notre existence et de notre force.

Il est donc à tous égards indispensable de joindre à la méditation l'action : indispensable parce que seule l'action peut organiser de solides habitudes, bien plus, transformer en *besoins* des actes d'abord franchement désagréables. C'est en agissant que nous nous aguerrirons à lutter contre les tendances fatales de notre nature, à triompher constamment et à chaque minute de tout ce qui est hostile à la pleine maîtrise de soi. De plus, en manifestant au dehors notre vouloir, l'action nous engage d'honneur; elle raffermit nos

résolutions et par elle-même, et en appelant à l'aide le pouvoir de l'opinion — par surcroît, elle nous apporte en récompense ses joies viriles et fortes.

§ II

Hélas! le temps de l'activité volontaire est bien court et une grande portion de l'existence est dévorée par les nécessités physiologiques et sociales. Jusqu'à cinq ou six ans l'enfant vit d'une vie animale. Son existence c'est dormir, manger et jouer : il a assez à faire de débrouiller le chaos des impressions externes qui assaillent le seuil de sa conscience, et loin de dominer le monde extérieur, il en est comme étourdi. Jusqu'à dix-huit ans il a trop à faire à étudier ce qu'ont pensé les autres pour penser par lui-même. Il pourrait, semble-t-il, ses études secondaires terminées, s'appartenir et tourner vers l'étude de lui-même et vers l'observation de la société dans laquelle il entre, toutes ses facultés aiguisées, trempées par des années de culture désintéressée : malheureusement s'il connaît assez bien le monde physique dans lequel il évolue, brusquement ses regards se voilent, un nuage s'interpose entre ses facultés d'observation et lui-même d'une part; entre son esprit critique et la société d'autre part. Des rêveries vagues, de grands élans sans but, emplissent sa conscience : c'est qu'à cet âge une révolution s'accomplit dans le corps de l'adolescent : la puberté commence. Et à l'âge où il eût pu se maîtriser, les passions envahissent son âme. Malheur à lui, si, comme il arrive dans toutes les facultés d'Europe et d'Amérique, il se trouve livré à une pleine liberté, sans appuis, sans un directeur de cons-

cience, sans possibilité de percer l'épaisse atmosphère d'illusions qui l'étouffe ! L'étudiant se trouve comme étourdi, incapable de se conduire, mené par les préjugés régnant autour de lui. Quel est l'homme fait, qui, reportant sa pensée sur cette époque, n'a maudit l'imprévoyance de la société qui nous a jetés, au sortir du lycée ou du gymnase, absolument isolés en une grande ville, sans soutiens moraux, sans conseils autres que les stupides formules en usage pour parer de couleurs brillantes ce qui n'est qu'une vie de bestialité ? Chose étrange ! chez beaucoup de pères de famille on trouve une espèce de préjugé contre la vie d'un étudiant travailleur et honnête, tant est grande l'influence des idées courantes !

Ajoutez à cela que dans son isolement le jeune homme ne sait même pas travailler ; jamais on ne lui a donné une méthode de travail adaptée à ses forces et à la nature de son esprit. Aussi, les années d'études supérieures sont-elles généralement perdues pour l'œuvre d'affranchissement de soi. Et cependant ce sont les années belles, radieuses de la vie. L'étudiant s'appartient presque absolument. Les mille sujétions de la vie sociale pèsent à peine sur lui. On ne voit point encore à son cou la trace du collier, c'est-à-dire du métier, de la carrière à suivre. Il n'a point non plus les soucis qu'il aura comme chef de famille. Ses journées sont à lui, bien à lui. Mais hélas ! qu'est la liberté extérieure pour qui n'est point maître de soi ? Vous commandez à tout ici, pourrait-on lui dire, hors à vous-même [1], et les journées s'écoulent trop souvent stériles. D'ailleurs même en cette pleine liberté les fatalités

(1) Beaumarchais. *Le mariage de Figaro.*

de l'existence ravissent beaucoup de temps. Le lever, une demi-heure pour la toilette, les allées et venues nécessaires de la chambre à la faculté, de la chambre au restaurant; les repas, le temps de la digestion incompatible avec le travail de l'esprit ; quelques visites, quelques lettres à écrire, des dérangements imprévus, les promenades nécessaires, les heures enlevées par les malaises, tout cet ensemble de nécessités impérieuses dévorent, si on y ajoute les huit heures de sommeil nécessaires à ceux qui travaillent, près de seize heures par jour. Le compte est facile à faire. Plus tard à toutes ces nécessités viendront se joindre celles de la carrière, et alors, même en rognant le plus possible sur les repas, sur le temps de la promenade, rares seront ceux qui disposeront de cinq heures par jour bien à eux, bien disponibles pour le travail préféré et pour la méditation tranquille! D'autre part, si du travail apparent nous retranchons le temps des recherches dans des livres; le temps mis à copier, à écrire, et même le temps passé à respirer pendant lequel nul effort n'est possible, on verra combien est court le temps de l'*effort réel de l'esprit*. Et quiconque réfléchira sincèrement s'indignera contre ces biographies mensongères, et si propres à décourager les jeunes gens, dans lesquelles on nous montre des savants, des hommes politiques *travaillant chaque jour* quinze heures!

Heureusement, comme le remarque Bossuet, dans un passage déjà cité, peu suffit à chaque jour si chaque jour acquiert ce peu : on fait du chemin même à la plus lente allure quand on ne s'arrête jamais. L'important pour le travail intellectuel, c'est je ne dis pas la régularité, mais la continuité. Le génie n'est qu'une longue patience,

a-t-on dit. Tous les grands travaux ont été accomplis par la patience persévérante. C'est en y pensant toujours que Newton a découvert la gravitation universelle. « Il est inouï ce qu'on fait avec le temps quand on a la patience de l'attendre et de ne pas se presser, » écrit Lacordaire. Voyez la nature : un torrent qui a ravagé la vallée de Saint-Gervais n'amène qu'une quantité de dépôts insignifiante. Au contraire la lente action des gelées et des pluies, la marche à peine sensible des glaciers, désagrègent chaque année, pierre à pierre en quelque sorte, les parois rocheuses et amènent dans les vallées des masses d'alluvions prodigieuses. Tel torrent qui roule du gravier, use chaque jour le granit sur lequel il coule et arrive avec les siècles à creuser des gorges d'une grande profondeur dans la roche. Il en est de même pour les œuvres humaines : toutes procèdent par l'accumulation d'efforts si petits, qu'envisagés en eux-mêmes, ils paraissent hors de toute proportion avec l'œuvre accomplie. La Gaule autrefois couverte de forêts et de marécages a été défrichée, sillonnée de routes, de canaux, de chemins de fer, semée de villages, de villes, par des myriades d'efforts musculaires insignifiants en eux-mêmes. Chacune des lettres qui composent la gigantesque *Somme* de saint Thomas d'Aquin, il a fallu que saint Thomas l'écrivît ; il a fallu ensuite que les ouvriers prissent une à une les lettres de fonte dans le casier pour l'impression — et c'est de ce labeur incessamment répété durant quelques heures chaque jour et pendant cinquante ans, qu'est sortie cette œuvre prodigieuse. L'action, l'activité courageuse, prend en effet deux formes de valeur inégale. Tantôt elle procède par grands à-coups, par brusques poussées d'énergie, tantôt au contraire elle

devient le travail opiniâtre, persévérant, patient. Même à la guerre, les qualités de résistance à la fatigue et au découragement sont les qualités de fond et c'est sur elles que de temps en temps s'épanouissent les actions d'éclat. Mais au travail il n'y a pas même de ces brillantes fusées : les brusques poussées de travail exagéré ne sont à recommander à aucun point de vue, et presque toujours elles sont suivies de périodes d'affaissement et de paresse fort longues. Non, le véritable courage ici consiste en la longue patience persévérante. L'important pour l'étudiant, c'est de n'être jamais oisif. Le temps, il est facile de le remarquer, a une valeur incomparable puisque les instants perdus le sont à jamais, irrévocablement. Il faut donc l'économiser. Mais je ne suis nullement partisan de ces règles rigoureuses, de ces emplois du temps, tableaux fort bien faits, où l'usage des heures est fixé d'avance. Il est rare qu'on les suive exactement, et notre paresse est si habile à se créer des semblants de raison, qu'on se sert fréquemment d'eux comme excuse pour ne rien faire aux heures non indiquées pour le travail. Les seuls articles que l'on respecte scrupuleusement, ce sont ceux qui dictent le repos, la promenade. Et, d'autre part, l'impossibilité de s'astreindre à suivre les règles dans le détail fixé habitue trop la volonté à se voir battue dans ses efforts : et ce sentiment que nous sommes et serons toujours vaincus dans cette lutte pour la règle est très propre à produire le découragement. D'autre part, il arrive souvent qu'on est mal disposé pour le travail aux heures fixées pour lui et qu'on se trouve bien disposé aux heures réservées à la promenade.

Il faut dans le labeur intellectuel plus de liberté et plus de spontanéité, et le but à poursuivre dans cette éduca-

tion de notre énergie n'est point l'obéissance étroite à des consignes de caporal prussien. Non, à coup sûr. La fin que doit se proposer l'étudiant est tout autre : il doit tâcher d'être toujours et partout actif. Il n'y a pas d'heures pour cette tâche parce que toutes les heures y sont propices. Être actif, c'est le matin sauter à bas du lit courageusement, c'est mener rudement et vivement sa toilette, c'est se mettre sans barguigner, sans permettre à aucune préoccupation étrangère de pénétrer en l'esprit, à sa table de travail; être actif à son travail, c'est ne lire jamais passivement, c'est faire constamment effort. Mais c'est être actif encore que de se lever résolument pour aller se promener, que de partir visiter un musée lorsqu'on sent la réserve de force nerveuse s'épuiser et les efforts cesser d'être féconds. Car c'est une grande sottise que de persévérer trop longtemps dans des efforts stériles qui épuisent et découragent. Il faut savoir profiter de ces instants de relâche pour la visite des collections de tableaux, etc., pour les conversations avec des amis intelligents. On peut être actif même en mangeant, en s'efforçant de mâcher ses aliments de façon à éviter à l'estomac un surcroît de travail. La grande misère de l'étudiant, ce sont ces moments d'inertie, de non-vouloir sottement gaspillés en une paresse honteuse. On met des heures à faire sa toilette, on perd ses matinées à bâiller, à parcourir mollement un livre, puis un autre. On ne sait prendre aucun parti nettement, ni celui de ne rien faire franchement, ni celui de travailler. Il n'y a nullement besoin de rechercher les occasions d'être actif, car ces occasions se déroulent chaque jour du réveil au coucher.

Le moyen capital d'arriver à cette maîtrise de son

énergie, c'est de ne jamais s'endormir sans fixer la tâche exacte qu'on doit faire le lendemain. Je ne parle point ici de la quantité à faire, car on peut appliquer à cette mesure exacte ce que nous disions il y a un instant des « emplois du temps », je parle seulement de la nature du travail. Puis le lendemain matin, au réveil, on saisit brusquement son esprit, on l'oblige, sans lui donner le temps de se distraire, à s'atteler tout de suite à la tâche, même pendant la toilette, et on traîne son corps devant la table de travail, on l'assoit la plume en main sans seulement lui donner le temps de regimber.

En outre, si à la promenade, si pendant une lecture, s'élève en la conscience un remords d'être oisif, si on se sent touché de la grâce, si on constate un bon mouvement qui s'élève en l'âme, aussitôt il faut en profiter. On ne doit point imiter ceux qui, le vendredi matin, décident héroïquement que dès le lundi, sans faute, ils se mettront au travail : s'ils ne s'y mettent *aussitôt*, leur prétendue résolution n'est qu'un mensonge envers eux-mêmes, qu'une pauvre velléité impuissante. Il faut, comme dit Leibniz, profiter de nos bons mouvements « comme de la voix de Dieu qui nous appelle » : gaspiller ces bons mouvements, les tromper en remettant leur exécution à plus tard ; n'en pas profiter immédiatement pour créer de bonnes habitudes et pour faire goûter à notre âme les joies viriles du travail de façon à en garder la saveur, c'est le plus grand crime qu'on puisse accomplir contre l'éducation de l'énergie.

Le but n'étant pas d'asservir son activité à un règlement, mais d'agir vigoureusement partout et toujours, il faut utiliser les quarts d'heure et les minutes. Écoutez

ce que dit de Darwin son fils[1]. « Un trait de son caractère était son respect pour le temps. Il n'oubliait jamais combien c'est chose précieuse... il économisait les minutes... il ne perdait jamais quelques minutes qui se présentaient à lui, en s'imaginant que ce n'était pas la peine de se mettre au travail... il exécutait tout rapidement avec une sorte d'ardeur contenue. » Ces minutes, ces quarts d'heure, que presque tous perdent si sottement sous prétexte que ce n'est point la peine de commencer quelque chose, finissent au bout de l'année par former un total énorme. C'est d'Aguesseau, je crois, qui, le déjeuner n'étant jamais prêt à l'heure, présenta un jour à sa femme comme hors-d'œuvre un livre écrit pendant les quarts d'heure d'attente. Il est si facile en cinq ou dix minutes de « bander » son esprit, de lire avec ferveur un paragraphe, d'avancer son travail de quelques lignes, de copier un passage, de tenir au courant la table des matières de ses notes et de ses lectures !

Aussi a-t-on raison de dire que jamais le temps ne fait défaut à qui sait le bien prendre. Combien juste est la remarque que ce sont ceux mêmes qui ont le plus de loisir qui ont le moins le temps de faire ce qu'ils doivent faire : tant il est vrai que se plaindre de n'avoir pas le temps de travailler, c'est avouer qu'on est lâche, et qu'on a horreur de l'effort.

Mais si nous examinons pourquoi nous perdons du temps, nous verrons que, dans la plupart des cas, notre faiblesse est en quelque sorte soutenue par l'indétermination de la tâche à accomplir. C'est une expérience constante pour

(1) *Vie et correspondance de Ch. Darwin.* Reinwald, 1888. 2 vol. I, 135, sqq.

moi que si avant de m'endormir je ne vois pas nettement ma tâche du lendemain, ma matinée est infructueuse. Il ne faut jamais se fixer un but général, ne jamais dire : « Demain je travaillerai, » ni même : « Demain je commencerai l'étude de la morale de Kant ; » il faut toujours se fixer une tâche nette et particulière, se dire : « Demain je commencerai résolument et par le commencement la lecture de la *Raison pratique* de Kant, ou j'étudierai et résumerai tel chapitre de physiologie. »

A ce précepte de toujours fixer nettement sa tâche, il faut ajouter celui de toujours terminer, et de terminer consciencieusement ce qu'on a commencé, afin de n'avoir point à y revenir. N'avoir jamais besoin de reprendre un travail, faire que tout ce que nous faisons soit définitif, c'est une économie de temps extraordinaire. C'est ainsi que l'étudiant doit faire ses lectures solidement, énergiquement, qu'il doit les résumer par écrit, copier au besoin les extraits qu'il prévoit devoir lui être utiles, et aussitôt répartir ses notes sous les titres de sa table des matières qui lui permettra de les retrouver quand il voudra. De la sorte jamais plus, à moins que ce ne soit un livre de chevet, il n'aura besoin de recommencer sa lecture. On va lentement de cette façon, mais comme on ne fait un pas en avant qu'après avoir définitivement assuré ses derrières, on n'a jamais à reculer, et à une allure lente, mais ferme et continue, on avance, et même, comme la tortue de la fable, on arrive avant le lièvre plus agile mais moins méthodique. Il n'y a pas de règle plus essentielle à notre avis pour le travail : *Age quod agis;* faire chaque chose à son tour, à fond, sans hâte, sans agitation. Le grand pensionnaire de Witt dirigeait toutes les affaires

de la République et trouvait cependant du loisir pour aller dans le monde et pour souper en compagnie. On lui demandait comment il pouvait trouver du temps pour terminer des affaires aussi multiples et encore pour s'amuser : « Il n'y a rien de si aisé, répondit-il ; il s'agit seulement de ne faire qu'une chose à la fois et de ne jamais remettre au lendemain ce qui peut être fait le jour même. » Lord Chesterfield recommandait à son fils de ne pas perdre de temps, même à la garde-robe, et il lui cite en exemple un homme qui y emportait quelques pages d'une édition vulgaire d'Horace « qu'ensuite il envoyait en bas comme un sacrifice à Cloacine » ! Sans pousser l'économie du temps jusque-là, il est certain que l'utilisation de tous les instants en faveur d'une fin unique est d'une grande fécondité. Une activité qui ne sait pas se plier à la loi de ne faire qu'une chose à la fois, est une activité désordonnée : dépourvue d'unité, elle volète d'objet en objet, et elle est peut-être pire que l'oisiveté, car l'oisiveté dégoûte d'elle-même, tandis que cette agitation, par sa stérilité, finit par dégoûter du travail ; elle substitue à la joie si forte de la besogne « qui avance », le malaise, l'étourdissement, l'écœurement produit par les tâches multiples qu'on ne parvient pas à terminer. Saint François de Sales voit dans ces changements perpétuels une ruse du diable. Il ne faut pas, dit-il, suivre plusieurs exercices à la fois et tout en même temps, « car souvent l'ennemy tache de nous faire entreprendre et commencer plusieurs desseins afin qu'accablez de trop de besognes, nous n'achevions rien et laissions tout imparfait... Quelquefois mesmement il nous suggère la volonté d'entreprendre de commencer quelqu'excellente besogne laquelle il prévoit que nous n'ac-

complirons pas, pour nous détourner d'en poursuivre une moins excellente que nous eussions aysément achevée[1] ».

D'autre part, il est une remarque que j'ai bien souvent faite, c'est que ce sont les choses commencées et non achevées qui font perdre le plus de temps. Cela laisse comme un malaise analogue à celui que donne la recherche d'une solution de problème poursuivie longtemps et vainement : on éprouve un mécontentement; le sujet de travail abandonné se venge de notre mépris en occupant l'esprit, en nous dérangeant dans nos autres travaux : cela tient à ce que l'attention excitée n'a pas eu sa légitime satisfaction. Au contraire, le travail accompli loyalement laisse à l'esprit un sentiment de contentement et en quelque sorte d'appétit satisfait : la pensée demeure allégée d'un souci et elle est libre de vaquer à des occupations nouvelles.

Ce qui est vrai d'un travail interrompu l'est aussi d'un travail qu'on doit faire et qu'on ne fait pas. On a le sentiment très net qu'il faut par exemple écrire cette lettre, et on ne l'écrit pas. Les jours passent : on conserve cette pensée comme un remords qui va s'exaspérant. On n'écrit toujours pas : l'obsession devient si gênante qu'on se résout enfin à ce travail ; mais c'en est fait, il n'apporte plus à cette heure tardive la joie qu'entraîne toute besogne accomplie.

Faisons donc chaque chose au moment où il faut la faire, et faisons tout à fond.

(1) *Traité de l'amour de Dieu*, VIII, XI.

§ III

Lorsque est consolidée chez un jeune homme cette importante et féconde habitude de se décider vivement, d'agir sans agitation fébrile, rondement, bonnement et simplement, il n'est pas de haute destinée intellectuelle à laquelle il ne puisse prétendre. S'il a quelques idées neuves ou s'il voit de vieilles questions d'une façon neuve, il va porter en sa pensée ces idées pendant huit ou dix ans de labeur assidu. Elles vont attirer à elles des centaines d'images, de comparaisons, de ressemblances cachées pour tous; elles vont organiser ces matériaux, s'en nourrir, se fortifier et grandir. Et comme de la graine du chêne sortent de puissants arbres, de ces pensées fécondées, par l'attention durant des années, sortiront de vigoureux livres qui seront pour les honnêtes gens dans leur lutte contre le mal ce que sont pour les soldats les clairons sonnant la charge; ou bien encore ces pensées se concrétiseront, se réaliseront dans une belle vie toute unie, toute droite, toute d'activité généreuse.

Et nous ne devons pas nous le dissimuler: si nous avons eu le grand bonheur de pouvoir atteindre à la vie de l'intelligence, cette aristocratie que nous confère l'instruction est aussi mortellement haïssable que l'aristocratie de l'argent, si nous ne nous faisons pas pardonner notre supériorité intellectuelle par la supériorité de notre vie morale. Vous tous qui au sortir de l'enseignement secondaire êtes devenus étudiants en droit, en sciences, en lettres, en médecine, vous avez le devoir d'être les plus actifs, les plus persévérants bienfaiteurs de ceux qui sont astreints à ga-

gner durement leur vie sans pouvoir jeter un regard par delà l'heure présente. Les étudiants formeront nécessairement la classe dirigeante dans tous les pays, même dans les pays de suffrage universel. Car la multitude, incapable de se diriger elle-même, s'en remettra toujours pour cela aux lumières de ceux qui ont assoupli et fortifié leur esprit par des années de culture désintéressée. Cette situation crée des devoirs très nets à tous les jeunes gens qui ont reçu le bienfait de l'enseignement supérieur : car il est clair que, pour conduire les autres, il faut d'abord savoir se conduire soi-même. Pour prêcher aux autres la modération, le désintéressement, le dévouement, il faut prêcher d'exemple et savoir accepter gaiement une vie de travail et d'activité énergique par la parole et par les actes.

Ah ! si chaque année une demi-douzaine d'étudiants rentraient dans leurs villages, dans leurs petites villes, comme médecins, comme avocats, comme professeurs, bien décidés à ne pas laisser passer une occasion de parler, d'agir en faveur du bien, décidés à témoigner à tout homme, quelque modeste que soit sa situation, le plus grand respect, à ne jamais laisser passer une injustice sans une protestation active et persévérante, à introduire dans les rapports sociaux plus de bonté, plus de vraie équité, plus de tolérance, en vingt années pour le bonheur de la patrie, de chaque patrie, se reconstituerait une aristocratie nouvelle, absolument respectée et qui serait toute-puissante pour le bien général. Tout jeune homme qui quitte les Universités et ne considère dans le barreau, la médecine, etc., que l'argent que ces carrières peuvent rapporter et qui ne songe qu'à s'amuser sottement et grossièrement, n'est qu'un misérable et heureusement

le sentiment public se trompe de moins en moins sur ce point.

§ IV

Mais, nous objectera-t-on, le travail continuel, la préoccupation constante d'une idée, cette activité toujours en éveil, ne peut être que très nuisible à la santé? Cette objection vient de la fausse idée que l'on se fait du travail intellectuel. Continuité est en effet pris ici au sens humain. Il est clair que le sommeil interrompt le travail et implique repos : il est clair aussi d'après ce que nous avons dit plus haut que la plus grande partie du temps de la veille est de toute nécessité distraite des occupations intellectuelles. Travailler, c'est seulement contraindre notre esprit à ne penser qu'à l'objet de notre étude pendant tout le temps où nous n'avons rien autre à faire. D'autre part, ce mot de travail ne doit pas évoquer l'image d'un étudiant assis, le buste ployé sur une table : on peut lire, méditer, composer en se promenant : c'est là la meilleure méthode, la moins fatigante et la plus féconde en découvertes. La promenade facilite singulièrement le travail d'assimilation des matériaux intellectuels et leur mise en œuvre.

En effet, être un travailleur intellectuel ne suppose point comme corollaire qu'on soit imprévoyant. Aujourd'hui surtout que nous connaissons assez bien les rapports du physique et du moral, nous serions dignes de devenir la risée des ignorants si nous ne savions ménager notre santé. D'autant plus que l'acquisition des matériaux est la partie inférieure de la tâche : leur choix et leur organisation ont une bien autre importance. Un savant n'est point celui qui sait le plus de détails, mais celui qui a un esprit tou-

jours actif, toujours en travail. Il ne faut pas confondre la science et l'érudition. L'érudition est trop souvent paresse de l'esprit. Une bonne mémoire ne suffit pas pour créer : il faut que l'esprit domine les matériaux, et que ceux-ci ne l'obstruent pas.

Quoiqu'il soit certainement de très bon ton de paraître malade à force de travailler, quoique cela semble tout à l'honneur de notre volonté, il faut bien reconnaître qu'il serait nécessaire de prouver que le travail *seul* est cause de notre affaiblissement. Cette preuve est impossible à faire. Il faudrait pouvoir faire le compte de toutes les autres causes d'affaiblissement, entreprise absurde. Et, disons-le résolument, on ne sait jamais si ce qu'on attribue au travail ne vient pas par exemple de la sensualité. Je ne crois pas qu'on voie souvent au collège des jeunes gens, et plus tard des étudiants, *parfaitement sages* surmenés : le seul surmenage à cet âge, hélas ! c'est celui que causent les habitudes vicieuses.

La part faite de cette lamentable usure par la sensualité, s'il y a surmenage quand même, il provient des déceptions, de l'envie, de la jalousie, et principalement d'un amour-propre maladif, hyperesthésié, issu d'une vue fausse de notre place dans le monde, et d'un sentiment exagéré de notre personnalité. Si l'on est assez énergique pour expulser de sa conscience ces sentiments rongeurs, une grande cause de fatigue se trouve par cela même éliminée.

Il nous semble que le travail intellectuel bien ordonné, respectueux de l'hygiène, c'est-à-dire de la vie, c'est-à-dire encore du temps, qui seul peut nous permettre les hauts développements de la pensée ; le travail dégagé des compromissions de la sensualité, le travail gai et confiant,

sans jalousie, sans vanité blessée, est éminemment propre à fortifier la santé. Si l'on fournit à l'attention de belles et fécondes idées, la pensée les élabore et les organise ; si on laisse le hasard des impressions fournir les matériaux, la fatigue est sensiblement la même que lorsque la volonté préside à leur choix. Mais il est rare que le hasard, cet ennemi de notre repos, n'apporte pas avec lui un essaim de contrariétés. En effet, l'homme vit en société, et il a besoin de l'estime et même de l'éloge d'autrui. Comme autrui a rarement si bonne opinion de nous que nous-mêmes, comme d'autre part un grand nombre de nos semblables manquent de tact et souvent même de charité, il arrive très communément, dans toutes les situations, que la vie sociale est féconde en petits froissements. C'est un encouragement de plus pour le travailleur que de voir les paresseux payer cruellement leur paresse parce qu'en leur esprit vide poussent, comme en un champ non cultivé, une foule de mauvaises herbes. Ils passent leur temps à ruminer des idées médiocres, des froissements médiocres, des jalousies, des ambitions médiocres.

Rien de tel pour le bonheur que d'échanger les préoccupations contre des occupations, et qui dit bonheur dit santé. Tant il est vrai que le travail est la loi profonde de l'humanité et que quiconque s'affranchit de cette loi renonce du même coup à toute les joies élevées et durables !

Ajoutons à ces observations que le travail *éparpillé*, sans méthode, fatigue, et qu'on impute souvent au travail en lui-même ce qui provient d'une fâcheuse direction du travail. Ce qui fatigue, c'est la multiplicité des occupations dont aucune n'apporte avec elle la joie reposante des tâches achevées. L'esprit tiré de divers côtés conserve en chaque

travail comme une sourde inquiétude. Ce sont les travaux laissés à l'état d'ébauche qui produisent une rumination intellectuelle très fâcheuse. Michelet disait à M. de Goncourt que vers trente ans il souffrait d'horribles migraines venant du nombre des choses qu'il faisait : il résolut de ne plus lire de livres, mais d'en faire : « De ce jour, en me levant, je savais très nettement ce que j'avais à faire, et ma pensée ne portant plus que sur un seul objet à la fois, je fus guéri [1]. » Rien n'est plus vrai : vouloir mener de front plusieurs ouvrages, c'est se vouer à une fatigue certaine. *Age quod agis :* Faisons à fond ce que nous faisons. Non seulement c'est le moyen d'aller vite, ainsi que nous l'avons vu, mais c'est le sûr moyen d'éviter la fatigue et de récolter les amples joies des tâches conduites à terme.

§ V

En résumé, si la méditation émeut en l'âme les puissantes émotions, elle ne peut les capitaliser sous forme d'habitudes. Or l'éducation de la volonté est impossible sans la création d'excellentes et solides habitudes : sans elles nos efforts seraient toujours à recommencer. Seules elles permettent de fixer nos conquêtes et d'aller de l'avant. Or ces habitudes, nous le savons maintenant, c'est l'action qui seule peut les créer.

Par agir, il faut entendre accomplir courageusement chacune des menues actions qui constituent la poursuite de la fin. L'action fixe la pensée, nous engage publiquement dans un parti ; elle produit une joie profonde.

(1) *Journal des Goncourt*, 12 mars 1864.

Hélas! le temps de l'activité déjà si court est encore diminué par le manque de méthode de l'étudiant dans son travail; malgré cela, nous l'avons déjà dit, « peu suffit à chaque jour si chaque jour amène ce peu ». La patience des efforts incessamment renouvelés produit des résultats prodigieux : c'est donc l'habitude de l'activité incessante que doit acquérir l'étudiant. Il doit pour aboutir se fixer chaque soir la tâche du lendemain, profiter de tous ses bons mouvements, terminer tout travail commencé, ne faire qu'une chose à la fois et ne gaspiller aucune parcelle de son temps. De telles habitudes lui permettront d'espérer les plus hautes destinées et elles le mettront à même de payer à la société la dette de reconnaissance que les bienfaits qu'il a reçus d'elle lui font un devoir de reconnaître.

Le travail ainsi compris ne peut jamais surmener : la fatigue qu'on attribue au travail provient en effet presque toujours des excès de la sensualité, des inquiétudes, des émotions égoïstes, d'une mauvaise méthode : le travail bien compris, l'habitude des pensées nobles et élevées, ne peuvent que fortifier la santé, s'il est vrai que ce soit une condition physiologique excellente que d'être calme, tranquille, heureux.

CHAPITRE IV

L'HYGIÈNE CORPORELLE CONSIDÉRÉE DU POINT DE VUE DE L'ÉDUCATION DE LA VOLONTÉ CHEZ L'ÉTUDIANT

§ I

Jusqu'ici nous avons étudié le côté psychologique du sujet. Il nous reste à examiner les conditions physiologiques de la maîtrise de soi. La volonté et sa forme la plus haute, l'attention, sont inséparables d'un système nerveux. Si les centres nerveux s'épuisent rapidement, ou si, une fois épuisés, ils ne retrouvent leur vigueur qu'avec une extrême lenteur, nul effort, nulle persévérance n'est possible. La débilité corporelle s'accompagne d'une volonté faible, d'une attention brève et languissante. Et si l'on remarque que dans tous les ordres d'activité le succès dépend plus de l'énergie infatigable que de toute autre cause, on sera disposé à croire que la condition première de tout succès dans la conquête de soi, c'est d'être, suivant une expression célèbre, « un bon animal ». Presque toujours l'enthousiasme moral coexiste avec ces moments radieux où le corps, comme un instrument bien accordé, fait sa partie sans fausses notes, et sans distraire vers lui

la conscience intime. En ces moments de pleine vigueur, la volonté est toute-puissante en nous et l'attention peut être fortement tendue. Au contraire, lorsque nous sommes faibles, débiles, nous sentons lourdement les chaînes qui lient notre esprit au corps, et les échecs du vouloir ont souvent pour cause des malaises d'ordre physiologique. Ajoutez à ces considérations que la récompense naturelle de tout travail qui exerce les forces sans les épuiser, c'est un sentiment de bien-être, de joie, qui dure assez longtemps. Si l'épuisement arrive dès le début du travail, ce sentiment agréable de force accrue n'apparaît pas, et ce qui le remplace, c'est une sensation pénible de fatigue, de dégoût : pour ces malheureux ainsi débilités, le travail dépourvu de la joie pénétrante qui en est la récompense, est une tâche, une peine, une douleur.

De plus, tous les psychologues sont d'accord sur l'importance des conditions physiologiques pour la mémoire. Lorsqu'une circulation active pousse dans le cerveau un sang bien nourri, très pur, les souvenirs, et partant les habitudes, se gravent avec promptitude et pour longtemps.

Condition d'une volition et d'une attention prolongée et vigoureuse, éminemment favorable à la mémoire, la santé ne se borne pas à récompenser le travail par la joie qui en est la conséquence, elle a en outre sur le bonheur une influence extrême. Elle est, comme on l'a dit, le chiffre qui, placé devant les zéros de la vie, leur donne leur valeur. L'image est heureuse, et Voltaire le disait d'Harlay qui avait une femme charmante et tous les biens de la fortune : « Il n'a rien s'il ne digère. »

Malheureusement, le travail intellectuel mal compris peut être fort nuisible. Il impose l'immobilité du corps, il

impose la sédentarité, la réclusion en des appartements mal disposés; enfin il impose l'attitude assise. Ces graves inconvénients, auxquels vient s'ajouter une mauvaise hygiène alimentaire, ne tardent pas à débiliter l'estomac : les digestions deviennent laborieuses, et comme l'estomac est enlacé d'un réseau serré de nerfs, le retentissement des troubles de cet organe sur le système nerveux est considérable. Après le repas la tête se congestionne, les pieds se refroidissent facilement : on éprouve une torpeur, une somnolence qui bientôt fait place à une irritabilité qui contraste singulièrement avec la joie des paysans et des artisans après leur déjeuner. L'état nerveux empire peu à peu et beaucoup de travailleurs intellectuels en arrivent à ne pouvoir maîtriser leurs impressions : leur cœur palpite à la moindre contrariété, leur estomac se serre. C'est le premier degré du *nervosisme*, car le nervosisme a presque toujours comme point de départ un état défectueux des fonctions nutritives. Le cerveau cesse d'être le grand régulateur et au lieu des rythmes calmes et vigoureux de la vie saine, on a l'irritabilité et le trouble de la vie maladive.

Et cependant, la toute-puissance que nous confère le temps pour l'œuvre de maîtrise de nous-mêmes, le temps nous la confère aussi pour changer notre tempérament et affermir notre santé. Dans un passage célèbre, Huxley nous compare à des joueurs d'échecs : nous avons comme partenaire un adversaire patient et sans pitié qui ne nous pardonne pas la moindre faute, mais qui paye avec une générosité surabondante les bons joueurs. Cet adversaire est la nature, et tant pis pour qui ignore les règles du jeu. En étudiant ces règles qui sont les lois découvertes par les

savants, et surtout en les appliquant, on est sûr de gagner l'enjeu qui est la santé. Mais il en est de cette conquête de la santé comme de la conquête de notre liberté : elle n'est point le résultat d'un *fiat*, mais bien d'une multitude de petites actions qu'on accomplit des centaines de fois par mois ou qu'on refuse d'accomplir. On doit porter son attention sur beaucoup de points et attribuer à chaque détail son importance. Il faut veiller à la chaleur, au froid, à l'humidité; il faut veiller à la pureté de l'atmosphère, veiller à l'éclairage, aux repas, prendre suffisamment d'exercice, etc.

Mais, s'écriera-t-on, de tels soins rendront la vie ridicule et prendront tout le temps! Pur sophisme. Ces soins sont affaire d'habitude. Il ne faut pas plus de temps pour manger selon les règles que pour mal manger. Il ne faut pas plus de temps pour se promener un peu que pour demeurer paresseusement à mal digérer en son fauteuil, ou à lire les journaux au café. Ce n'est pas une perte de temps appréciable que de renouveler de temps en temps l'air de son cabinet de travail. Il suffit de fixer une fois pour toutes les modifications à opérer dans son régime de vie. Le seul motif qu'on ait de ne point agir raisonnablement, c'est la paresse : paresse intellectuelle pour prévoir, paresse physique pour exécuter.

Encore une fois, la récompense sera la santé, c'est-à-dire la condition de tout le reste, du succès comme du bonheur.

Les fonctions sur lesquelles nous devons porter le plus d'attention, ce sont les fonctions de nutrition. La question essentielle est ici la nature et le nombre des aliments à ingérer. Jusqu'aux travaux de Berthelot, la question de l'alimentation était demeurée empirique. Aujourd'hui le

problème se pose d'une façon assez nette. On sait actuellement qu'aucun aliment gras ou hydrocarboné ne peut remplacer l'albumine dans la reconstitution des tissus. L'albumine est donc nécessaire à l'alimentation. Mais d'autre part si au lieu de donner une ration suffisante d'albumine on force la dose, le résultat obtenu est extrêmement curieux. Cette ration exagérée provoque une précipitation d'albumine au détriment de nos organes, bien supérieure à la quantité d'albumine ingérée[1]. Il suffit d'ingérer journellement une quantité d'aliments azotés égale à environ 75 grammes. Tout ce qu'on absorbe au-dessus de ce poids, loin de s'assimiler, tend à provoquer une précipitation de l'albumine des muscles. Voilà un premier point : l'étudiant mange dans les restaurants deux ou trois fois plus de viande qu'il est utile d'en manger.

En outre, quelle que soit la quantité d'albumine ingérée, si nous n'absorbons pas en même temps des aliments gras ou des hydrates de carbone, la précipitation d'albumine s'opère; elle cesse dans le cas contraire. D'où le nom donné à ces aliments lorsqu'ils se mêlent avec les 75 grammes d'albumine, de ration azotée protégée.

D'autre part, on sait que le travail provoque principalement la décomposition de la graisse ou des fécules. On sait de plus que l'homme doit dépenser journellement 2 800 et jusqu'à 3 400 calories si le travail est intense[2]. 75 grammes d'albumine donnant 307 calories, en prenant comme moyenne supérieure 3 000 calories, il reste pour le

(1) Cf. G. Sée. *Formulaire alimentaire*. Battaille et Cie, 1893.

(2) 1 gramme d'albumine donne 4,1 calories.
1 gramme de graisse 9,3 —
1 gramme d'hydrate de carbone 4,1 —

travailleur intellectuel à trouver environ 2 700 calories. Comme on n'assimile guère que 200 à 250 grammes de graisses ($225 \times 9{,}3 = 2\,092$ calories), il reste à demander environ 600 calories aux aliments hydrocarbonés (environ 150 grammes). On n'a qu'à chercher dans les livres spéciaux la valeur de chaque aliment en albumine, en graisse, et en éléments hydrocarbonés pour composer son alimentation de la journée.

La conclusion qui s'impose, expérience faite, c'est que nous mangeons trop, trop de viandes surtout. Nous imposons à l'estomac et aux intestins un travail absurde. Chez la plupart des gens de la classe aisée, la majeure partie des forces acquises par le labeur de la digestion sont usées à digérer. Qu'on ne croie pas que nous exagérons. Durant l'acte de la digestion, en effet, nous digérerions les parois de l'estomac et des intestins si leur surface ne renouvelait incessamment le tissu qui les protège, et qui se reforme avec une grande rapidité à mesure que les sucs digestifs l'attaquent. Ce seul travail est énorme. Les intestins ont de sept à huit fois la longueur du corps sur 30 centimètres de largeur, lorsqu'on les étend. La surface en travail des intestins et de l'estomac est de 5 mètres carrés au moins. Ajoutez au labeur considérable que constitue le renouvellement incessant, pendant plusieurs heures chaque jour, des villosités qui tapissent une telle surface, les forces employées à mâcher, les forces usées par les mouvements péristaltiques de l'estomac, par la formation d'une quantité considérable de salive, par la production des sucs digestifs de l'estomac, du pancréas, de la vésicule biliaire, et on se rendra compte de la prodigieuse usure de forces que nécessite l'acte digestif...

N'est-il pas clair que les hommes qui mangent trop sont de purs animaux réduits au rôle peu honorable de serviteurs de leur tube digestif? Ajoutez que la plupart, devant la quantité de mets à avaler, trouvent fastidieux de bien mâcher les aliments et alourdissent encore de ce chef le labeur de la digestion et le prolongent, les sucs digestifs ne pouvant pénétrer que lentement des masses trop peu divisées.

Combien serait utile une petite brochure indiquant pour chaque aliment sa teneur en albumine, en graisses, en éléments hydrocarbonés assimilables! Tous les traités spéciaux donnent la teneur en azote, or nous savons aujourd'hui que beaucoup de composés azotés ne sont pas à proprement parler des aliments réparateurs. Avec un tel tableau, l'étudiant pourrait composer à peu près son menu avec ce double résultat de se bien nourrir et d'éviter à ses organes digestifs un travail exagéré produit au détriment du travail intellectuel. La question du nombre et de l'heure des repas paraît une bien petite question à côté de la capitale importance du dosage des aliments. Non pas que nous voudrions voir l'étudiant peser, comme faisait Cornaro, tous ses mets; mais, après quelques pesées, il se rendrait compte à peu près de ce qu'il doit manger et il éviterait du moins l'énorme gaspillage de forces auquel est voué le jeune homme qui fréquente les restaurants, et qui, au milieu du bruit des conversations, des discussions, mange jusqu'à la réplétion[1].

(1) On ne peut quitter ce sujet sans parler de l'usage du café. On ne doit point le proscrire. Pris en trop grande quantité et préparé sur le filtre qui l'épuise entièrement, il énerve. Préparé à la façon aarbe, infusé dans de petites tasses, il est moins irritant, il fournit un appoint utile au travail de la digestion. Même en dehors

L'hygiène de la respiration est plus simple : à vrai dire respirer de l'air pur ne semble guère un besoin ; combien de fois ai-je vu des jeunes gens préférer respirer un air vicié, répugnant, plutôt que d'introduire avec de l'air pur un peu de froid. L'hygiène des maisons d'éducation et des appartements est demeurée sous ce rapport à l'état primitif. Il est cependant avéré que l'air vicié rend inquiet, aigre, mécontent. L'organisme n'ayant pas la saine stimulation que lui donne l'air pur est porté à rechercher les stimulations vicieuses. L'étudiant n'est point assujetti, dans sa chambre, à « ruminer » un air déjà respiré : il peut aérer souvent — il peut, ce qui vaut mieux, travailler au grand air. En outre, il peut se promener dans sa chambre et lire ou parler à haute voix. On sait que les sourds-muets non exercés à parler ont les poumons très faibles et sont à peine capables d'éteindre une bougie placée à quelques centimètres de leur bouche : la parole est une gymnastique énergique du poumon.

Il faut remarquer aussi que l'attitude courbée de celui qui écrit ou lit est une gêne très forte pour les mouvements respiratoires, gêne qui peut à la longue devenir très nuisible pour le travailleur : on doit, pour lutter contre cette cause d'affaiblissement prendre l'habitude de tenir le buste très droit afin de dégager la poitrine et assurer la liberté des mouvements respiratoires.

Toutefois ces précautions sont insuffisantes et il est indis-

des repas, une petite quantité peut, le matin par exemple, chasser cette lourdeur de pensée dont se plaignent tant de travailleurs et provoquer une vive excitation intellectuelle. A la condition qu'on n'en abuse point et que, d'autre part, on profite aussitôt de cette excitation pour se mettre au travail, il n'y a aucun inconvénient à en user.

pensable d'arrêter fréquemment son travail, de se lever pour avoir recours à des exercices excellents que M. Lagrange appelle « la gymnastique respiratoire ». Ces exercices consistent en de larges inspirations que l'on fait artificiellement en imitant ce qui se passe lorsque le matin, instinctivement, nous nous étirons. On élève très lentement les deux bras et on les écarte en respirant aussi profondément que possible, puis on les abaisse en rejetant l'air inspiré. Même il est utile en élevant les bras de se lever sur la pointe des pieds comme si on tâchait de se grandir : cette opération provoque le redressement des courbures de la colonne vertébrale, redressement qui permet aux côtes de décrire de bas en haut un segment de cercle sensiblement plus grand que le segment habituellement parcouru. Outre que cet exercice empêche l'ankylose des côtes, il « déplisse » un grand nombre de vésicules pulmonaires affaissées, et où l'oxygène ne pénétrait pas. La surface des échanges entre le sang et l'air augmente ainsi : ce qui explique le phénomène constaté par Marey que le rythme de la respiration demeure modifié même au repos après de semblables exercices prolongés. Notons que l'emploi d'haltères est ici contre-indiqué, puisque nul effort n'est possible sans arrêt de la respiration.

Ces précautions dont on se trouve fort bien ne sont cependant que des palliatifs, qui en aucun cas ne peuvent dispenser de l'exercice proprement dit.

L'exercice, cela est évident, ne crée rien par lui-même. Il agit indirectement en améliorant l'ensemble des fonctions de nutrition.

Dans sa chambre on peut, nous venons de le voir, augmenter la capacité respiratoire par des exercices auxquels

on recourt de temps en temps, mais on ne peut pas faire que le sang circule rapidement et, partant, passe plus fréquemment dans les poumons. La fonction respiratoire et la fonction circulatoire sont en quelque sorte la même fonction à deux points de vue. Tout ce qui active l'une agit sur l'autre. Lavoisier, dans une communication à l'Académie des sciences (1789), appelait l'attention sur ce fait qu'un homme assimilait, à jeun, après un travail musculaire, près de trois fois plus d'oxygène qu'au repos. Par conséquent, le premier effet de l'exercice est de faire pénétrer dans l'organisme une quantité considérable d'oxygène. Et tandis que l'étudiant, immobile d'habitude, vit d'une vie diminuée, celui qui pratique le mouvement au grand air aborde le travail avec un sang plus riche, une respiration plus active. Le cerveau devient capable d'efforts plus énergiques et plus prolongés. Le travail du cœur lui-même diminue tout en rendant davantage, car tandis que l'immobilité tend à faire stagner le sang dans les capillaires, stagnation accompagnée du ralentissement des combustions vitales, dans l'exercice, par une action « de voisinage », la circulation dans les capillaires est provoquée par les muscles qui agissent, et ce « cœur périphérique », constitué par l'élasticité des fines artères, réduit de tout son travail propre le travail de l'organe central.

Mais ce ne sont point là les seuls bienfaits de l'activité musculaire, car les muscles sont, comme l'a démontré Paul Bert, des fixateurs d'oxygène. Ils sont proprement des organes respiratoires : en eux s'opère un échange extrêmement important de l'oxygène inspiré et de l'acide carbonique à éliminer. Or, plus ces échanges sont énergiques, plus la combustion des graisses de l'alimentation est

énergique aussi : l'immobilité ne « brûlant » pas les réserves graisseuses, en permet le dépôt partout et mène tout droit à l'obésité. Ces dépôts ne sont pas d'ailleurs le seuls inconvénients de la paresse corporelle, s'il est vrai, comme il paraît démontré, que l'arthritisme, la goutte, la gravelle, la mauvaise haleine, ont pour cause essentielle les produits incomplètement brûlés faute d'une respiration assez énergique. Or cette respiration des muscles si importante ne dure pas seulement pendant le travail : car, nous l'avons vu, ces organes conservent assez longtemps une suractivité respiratoire.

Notez d'ailleurs que l'exercice est absolument indispensable pour la plupart des jeunes gens de familles aisées qui mangent trop. L'exercice, l'exercice violent même, leur est utile pour brûler l'excès des matériaux ingérés. Si l'on mange beaucoup et qu'on ait une vie oisive, tous les vaisseaux qui reçoivent le chyle s'engorgent. Les malaises, les dégoûts sont fréquents le matin surtout, quand le repos de la nuit est venu aggraver cette surnutrition. L'estomac devient alors paresseux, et à la lettre, le sang est « épaissi », c'est-à-dire surchargé de matériaux à brûler. Il se produit un état paradoxal très fréquent au réveil : j'entends cette lassitude, cette torpeur, cette paresse de l'esprit qui vient de l'accumulation des réserves. Il y a une preuve cruciale que telle est bien l'origine de cette lassitude : c'est que si l'on a le courage de se mettre résolument au travail, à mesure que la fatigue devrait grandir, elle diminue, comme diminuent par leur oxygénation les matériaux accumulés en excès dans le sang.

En résumé, l'exercice provoque un vif et énergique travail d'assimilation, le transport accéléré d'un sang riche,

et par contre l'évacuation rapide des matériaux de désassimilation.

Outre ces effets généraux sur la santé, il est à peine besoin de faire remarquer les effets heureux de la promenade sur les mouvements péristaltiques de l'estomac [1].

§ II

Nous n'avons jusqu'ici envisagé le rôle de l'exercice qu'au point de vue des fonctions de nutrition. C'est là le point de vue essentiel pour notre sujet puisque la volonté et l'attention sont dans une dépendance très étroite du bon état de l'organisme. L'exercice musculaire a en outre des relations moins importantes mais plus intimes avec la volonté. En effet, c'est par des actes musculaires que la volonté commence à s'essayer timidement chez l'enfant. Le long apprentissage nécessaire à chacun de nous pour que nous devenions maîtres de nos mouvements trempe notre volonté et discipline notre attention. Qui de nous n'a le sentiment très net qu'aujourd'hui même, aux heures de paresse profonde, tenter un mouvement, se lever, sortir, etc., cela est un acte de volonté difficile ? Et qui peut par conséquent contester que l'activité musculaire, ou mieux des mouvements vifs, précis (car la marche ne

(1) L'attitude générale de l'étudiant étant la station assise ou debout, les muscles qui enveloppent les viscères abdominaux sont généralement à l'état de relâchement. Leur inactivité les laisse sans force contre les dépôts graisseux qui augmentent le volume de l'abdomen, et de plus ils cessent de soutenir vigoureusement l'estomac qui a tendance à se dilater. M. Lagrange dans son beau livre indique les procédés qu'emploie la gymnastique suédoise pour combattre cet état de choses. Ces procédés consistent en sept mouvements qu'il est facile d'exécuter chaque jour chez soi. Cf. *Exercice chez les adultes*, p. 355 sqq.

tardant pas à devenir purement automatique, n'a guère de valeur à ce point de vue) ne soient d'excellents essais de volonté et d'attention ? Cela est si vrai qu'aux névropathes incapables d'attention, on ordonne l'exercice musculaire. Un effort implique le vouloir et le vouloir se développe, comme toutes nos facultés, par la répétition. De plus, le travail musculaire dès qu'il tend vers la fatigue devient une douleur, et savoir résister à une douleur, n'est-ce point de la volonté et de la plus haute ?

On le voit donc, l'exercice est directement, par lui-même, comme une école primaire de la volonté.

Est-ce à dire qu'il soit sans influence sur l'intelligence ? nullement. Cette influence est réelle ; la paresse corporelle est funeste ; nos perceptions se renouvellent peu ; nous restons volontiers chez nous dans une morne monotonie ; nous nous laissons envahir par l'ennui et par le dégoût. Et cette façon d'être, si triste, dont nous avons tous fait l'expérience, ne provient que de la vie physique ralentie, des idées lentes à s'éveiller, de l'absence d'excitations extérieures ; cet état contraste singulièrement avec la lucidité des idées et avec la grande vivacité et richesse d'impressions de qui médite en se promenant dans les champs. On ne peut donc nier l'influence extrême de l'exercice sur nos facultés.

§ III

Toutefois l'étudiant doit considérer de près les erreurs considérables qui ont cours touchant cet exercice physique dont nous prouvons les bienfaits. On confond souvent deux choses fort différentes : la santé et la force musculaire. Ce

qui constitue une santé robuste, c'est la vigueur des organes respiratoires et de l'appareil digestif. Se bien porter, c'est bien digérer, c'est respirer librement, c'est avoir une circulation énergique et régulière; c'est d'autre part résister facilement aux variations de la température. Or ces qualités de résistance n'ont aucun lien de causalité avec la force musculaire. Les athlètes de foire et les forts de la halle peuvent avoir une santé très faible, et tel homme de cabinet posséder une santé de fer coexistant avec une puissance musculaire médiocre. Non seulement nous ne devons pas rechercher la force athlétique, mais nous devons l'éviter ; car elle ne se fortifie que par l'exercice violent, et outre que de tels exercices entravent le jeu régulier de la respiration et provoquent une congestion très apparente dans les veines du cou et du front, il est bien certain qu'ils sont exténuants. Or il est impossible de mener de front des efforts physiques intenses et des efforts intellectuels énergiques. De plus, l'épuisement amené par les efforts laisse le corps prédisposé aux refroidissements si fréquents chez les paysans et les habitants des montagnes.

Ajoutons que l'exercice violent n'est utile que dans le cas où il faut brûler les réserves nutritives provenant d'une surnutrition : or, le travailleur qui fait des efforts énergiques d'attention use autant et peut-être plus de matériaux que le paysan qui cultive la terre. De sorte que l'étudiant digne de ce nom n'est nullement comparable au fonctionnaire assis à son bureau devant une tâche toujours la même et dont l'intelligence est aussi paresseuse que le corps. Plus on travaille intellectuellement, moins on a besoin de cet exercice musculaire destiné à brûler l'excès de matériaux inemployés.

Chose curieuse, en France, nous louons l'éducation athlétique que reçoivent les jeunes gens anglais, et nous l'admirons sans discernement, avec cette totale absence d'esprit scientifique qui caractérise l'esprit public actuel. Nous sommes comme éblouis par quelques grands collèges où la pension coûte jusqu'à 5 000 francs par an, et par les richissimes fils de lords qui fréquentent les universités en amateurs : nous ne voyons point que cette minorité doit justement être comparée à la minorité des hommes de sport chez nous. Les Anglais intelligents ne voient point avec plaisir l'exagération des exercices physiques dans les écoles anglaises. Wilkie Collins, dans la préface de *Mari et Femme*, écrite en 1871, constate dans la société britannique un développement fâcheux de grossièreté et de brutalité : et l'abus des exercices physiques y a contribué, dit l'auteur, pour la majeure partie. Matthew Arnold, dont personne ne contestera l'impartialité, porte envie au système d'éducation français. Ce qui, d'après lui, caractérise les barbares et les Philistins, c'est que les premiers n'aiment que les dignités, les satisfactions de vanité, les exercices du corps, le sport, les plaisirs bruyants, et que les seconds n'apprécient que la fièvre et le tracas des affaires, l'art de gagner de l'argent, le confort, les commérages. Or, d'après lui, l'éducation anglaise tend à augmenter le nombre des Philistins et des barbares. Il remarque avec raison « que les purs travailleurs de l'intelligence sont aussi moraux que les purs athlètes », il eût pu ajouter que les gymnases grecs, où l'exercice physique était en grand honneur, étaient déshonorés par les amours contre nature. D'ailleurs y a-t-il un travailleur intellectuel qui n'ait son expérience personnelle à consulter? Notre capital de forces

n'est pas logé en deux compartiments séparés par des cloisons étanches: le compartiment des forces cérébrales et celui des forces physiques. Tout ce que nous dépensons de trop en exercices violents est perdu pour les travaux de la pensée. Que l'imbécile, incapable de réfléchir, s'emplisse d'aliments et de boissons fermentées, puis dépense les forces que lui laisse la digestion, à des exercices fatigants; qu'il contemple avec fierté ses muscles d'athlète; nous n'y voyons aucun inconvénient. Mais proposer une telle vie à nos futurs médecins, à nos futurs avocats, à nos savants, à nos littérateurs, c'est un non-sens. Les grandes victoires humaines ne se gagnent plus nulle part avec des muscles, elles se gagnent avec des découvertes, avec de grands sentiments, avec des idées fécondes : et nous donnerions les muscles de cinq cents terrassiers, plus ceux parfaitement inutiles de tous les hommes de sport, pour l'intelligence puissante d'un Pasteur, d'un Ampère ou d'un Malebranche. D'ailleurs l'homme le mieux entraîné ne vaincra jamais à la course un cheval, ni même un chien, et un singe gorille ne craint pas un hercule de foire à la lutte. Notre supériorité ne consiste donc point en le poids de nos muscles : la preuve, c'est que l'homme a domestiqué les animaux les plus puissants et qu'il enferme des tigres et des lions pour la joie des enfants qui fréquentent les jardins publics.

Il est très apparent que le rôle de la force musculaire diminue de jour en jour, parce que l'intelligence la remplace par les forces incomparablement plus puissantes des machines, et d'autre part le lot des hommes puissants par leurs muscles est d'être de plus en plus assimilés eux-mêmes au rôle de machines : ils sont des instruments dociles entre les mains de ceux qui pensent : un entrepre-

neur qui ne travaille pas dirige les ouvriers, et les entrepreneurs sont à leur tour dirigés par un ingénieur aux mains sans callosités.

En résumé, la campagne que l'on mène pour faire de nos enfants des athlètes, est absurde. Elle repose sur une grossière confusion entre la santé et la force musculaire; elle tend à faire de nos jeunes gens, au détriment de leur puissance intellectuelle, des lutteurs sans délicatesse. Entre les forts en thème et les forts à la boxe, notre choix ne doit point être douteux. Ne prenons point pour un progrès cette tendance à nous ramener à l'animalité. Excès pour excès, je préférerais ceux des écoles du moyen âge, qui nous ont donné saint Thomas d'Aquin, Montaigne et Rabelais, à ceux des écoles qui nous donneront des vainqueurs à la rame.

Franchement, si l'on enlevait à ces joutes le prix que leur donne une vanité niaise (niaise, car quelle vanité que celle qui s'attache à des supériorités très inférieures à celles de beaucoup d'animaux !), personne ne s'astreindrait aux fatigues que nécessite la préparation d'une lutte à la rame. Ce n'est point l'Angleterre routinière et brutale que nous devons imiter sous ce rapport, mais bien la Suède qui a complètement renoncé dans ses écoles et pour ses jeunes gens à de ruineux efforts physiques. On s'y occupe de faire des jeunes gens robustes et sains, et on a compris que l'abus des exercices physiques conduit, plus sûrement que l'étude excessive, au surmenage. Il résulte de ce qui précède que dans les exercices qu'on doit recommander aux étudiants, le choix est dominé par une règle absolue : ces exercices ne doivent ni énerver, ni même aller jusqu'à la fatigue excessive.

§ IV

Si on commet des erreurs si préjudiciables touchant l'exercice physique, des erreurs non moins funestes sont généralement admises au sujet du travail intellectuel. On se le représente comme nécessairement sédentaire. Comme nous l'avons dit, l'idée d'un travailleur intellectuel éveille aussitôt l'image d'un homme assis, la tête entre les mains, pour méditer, ou la poitrine écrasée contre la table pour écrire. Nous le répétons, nulle idée n'est plus fausse. Le premier labeur ne peut être exécuté que devant la table de travail. Pour traduire, il faut grammaire et dictionnaire ; pour lire, il faut soutenir l'attention et fixer les souvenirs en prenant des notes, en fixant sur le papier les suggestions évoquées par l'auteur ; mais, ce premier travail effectué, tout le travail de mémoire proprement dit, non seulement on peut l'accomplir hors de chez soi, mais il gagne beaucoup à être fait en pleins champs ou dans un jardin public. Outre ce travail de mémoire, la méditation et la recherche d'un plan d'organisation des matériaux sont considérablement facilités par la promenade en plein air. J'avoue, pour mon compte, que toutes les idées neuves que j'ai eu le bonheur de découvrir me sont venues dans mes promenades. La Méditerranée, les Alpes ou les forêts de Lorraine, forment comme le tableau de fond de toutes mes conceptions. Et s'il est vrai, comme l'affirme Herbert Spencer[1], qu'on ne peut soupçonner de paresse, « que l'organisation des connaissances est beaucoup plus impor-

(1) *Éducation*, p. 294.

tante que leur acquisition » et si, comme il le dit, « pour cette organisation deux choses sont nécessaires, le temps et le travail spontané de la pensée », je proclame que cette organisation n'est jamais si vigoureuse qu'en pleins champs. *Quidquid conficio aut cogito, in ambulationis fere tempus confero*[1]. Le mouvement de la promenade, le sang qui circule allègrement, l'air pur et vif qui imprègne le corps d'un oxygène plus abondant, toutes ces circonstances font que la pensée a une vigueur, une spontanéité qu'elle a rarement dans le travail sédentaire. Mill raconte dans ses *Mémoires* qu'il a composé une grande partie de sa logique en se rendant aux bureaux de la compagnie des Indes. Tant il est vrai que le travail fécond peut être pour une large partie exécuté en plein air et dans la pleine lumière du grand soleil.

§ V

Maintenant que nous avons traité de l'exercice, il nous reste à parler du repos. Repos n'est pas paresse. Bien plus, la paresse est incompatible avec le repos. Le repos, en effet, suppose travail préalable, et sinon fatigue, du moins besoin de réparation. Jamais paresseux ne goûta les joies du repos bien gagné, car si, comme dit Pascal, le froid est agréable pour se chauffer, le travail est agréable pour se reposer. Le repos sans travail qui l'ait rendu nécessaire, c'est la fainéantise avec son morne ennui, son intolérabilité. Comme le dit Ruskin, le repos glorieux est celui du chamois couché haletant sur son lit de granit, et non celui du bœuf dans l'étable, ruminant son fourrage.

(1) Cicéron. *Ad Quintil.* 3.

Le repos par excellence, c'est le sommeil. Calme et profond, il permet les réparations complètes. Peu après le réveil, on éprouve un bien-être, et on sent en soi une provision d'énergie pour le travail de la journée. Malheureusement la question du sommeil est une des plus encombrées d'idées fausses. Avec cette manie de réglementer tout avec une autorité d'autant plus risible que leur science n'est guère qu'un amas de lois empiriques, les hygiénistes limitent à six ou sept heures le temps du sommeil. La seule règle applicable ici est de n'en point avoir qu'une très générale, à savoir de ne pas se coucher trop tard et de sauter à bas du lit dès qu'on est réveillé.

Nous disons : ne pas se coucher trop tard, parce qu'il faut condamner absolument le travail prolongé jusqu'à minuit. On sait que la température du sang commence à baisser vers quatre heures du soir et que le sang a tendance à s'encombrer de matériaux de désassimilation vers la nuit. Jamais l'effort intellectuel n'est bien intense à cette heure, et s'il semble que l'on est bien en train, plus qu'on ne l'est dans la journée, je crains bien que ce ne soit parce que l'esprit émoussé se contente trop facilement d'un travail médiocre qui fait illusion.

De plus cette contention tardive de l'esprit est funeste au sommeil et cause une agitation qui risque de rendre le repos fort insuffisant. On peut créer une espèce de fièvre au moment où tout convie au sommeil, mais combien c'est un mauvais calcul ! On surmène son cerveau pour un travail médiocre, au détriment de la fraîcheur et de la vigueur de la méditation du lendemain. Le résultat le plus sûr de cette absurde dérogation aux lois naturelles est d'augmenter l'irritabilité. On doit réserver pour le soir les tra-

vaux matériels, notes marquées au crayon sur le livre et que l'on doit relever, recherches de passages à citer, de renseignements, etc.

Quant au travail de grand matin, j'en conteste aussi l'utilité. D'abord, il est rare qu'on ait l'énergie de se lever à quatre heures tous les jours. Il faut compter sur un autre secours que celui de la volonté, toujours faible, quand il s'agit, en hiver par exemple, de passer de la douce tiédeur du lit à l'atmosphère froide de la chambre. En une ville du centre, j'avais une chambre chez un boulanger dont les garçons avaient ordre en quittant le travail de me contraindre à me lever malgré les protestations de « la bête violentée ». J'ai, tout un hiver, été assis à ma table de travail dès cinq heures. J'ai tiré de cette longue expérience la conclusion qu'assez long à mettre en train, j'y arrivais toujours en persévérant. Le travail ne tardait pas à devenir excellent et toutes les acquisitions de connaissances étaient définitives; mais le reste de la journée était un peu somnolent — et somme toute, l'utilisation des belles heures de la journée vaut mieux que ce travail anticipé. Le seul avantage de la méthode, c'est que nulle journée n'est perdue : chacune amène son travail, tandis qu'en reportant le travail aux heures libres, on risque, si l'on est de volonté faible, de gaspiller le temps dû à l'effort.

Il ne faut pas toutefois exagérer le temps du repos au lit pour deux raisons : c'est que prolongé habituellement au delà du temps nécessaire et variable avec chacun, le sommeil « épaissit le sang ». Toute la matinée en est gâtée : on est morose, indolent, triste. On a froid facilement, on est impressionnable. — Mais ce n'est point le plus grave inconvénient du repos exagéré : on peut poser

comme une règle absolue, sans exception, que tout étudiant qui paresse au lit très tard, qui y demeure longtemps après le réveil, est invinciblement conduit aux pratiques solitaires. Dis-moi à quelle heure tu te lèves et je te dirai si tu es vicieux.

§ VI

En dehors du sommeil, le repos prend la forme de récréations. Il est indispensable de ne pas travailler d'une façon ininterrompue. La vieille comparaison de l'esprit et de l'arc, qui toujours bandé, finit par perdre toute force, est exacte. Le travail sans sa récompense naturelle qui est le repos, devient une corvée. Même pour l'assimilation de nos acquisitions, et pour leur développement, leur fécondité, il faut laisser du temps entre les divers travaux. Ce repos est un gain pur et simple pour le travail lui-même : en effet, le travail intellectuel ne va pas sans un travail actif dans les centres nerveux. Inversement un travail actif dans les centres nerveux se trouve souvent, même si ce travail n'est accompagné d'aucune conscience, avoir avancé nos recherches intellectuelles. Il n'y a plus à défendre aujourd'hui cette féconde découverte de la corrélation des idées et d'un « substratum nerveux ». Or quand le travail intellectuel cesse, l'activité des centres nerveux ne prend point aussitôt fin : le travail inconscient continue et, en définitive, c'est la fixation et l'élaboration des souvenirs qui en profite. D'où la sottise de passer sans tarder à un nouveau travail. Premièrement on perd le bénéfice de ce travail spontané qui s'opère dans les régions subconscientes de l'esprit, et d'autre part il faut en quelque

sorte contrarier les courants sanguins établis et les réadapter suivant un plan nouveau. Il en est comme d'un train lancé qu'il faut arrêter, faire rétrograder, pour ensuite l'aiguiller sur une autre voie. Il vaut mieux laisser s'épuiser tout naturellement l'élan acquis, en prenant un peu de repos et un peu d'exercice, et attendre que le calme soit rétabli dans la circulation cérébrale. Dans une longue pratique de l'enseignement, j'ai souvent vu des élèves qui avaient peine à suivre la marche du cours, et qui ne voyaient pas bien l'enchaînement des questions, revenir, après quinze jours de repos intellectuel absolu aux vacances de Pâques, transformés. Un tassement s'est opéré en leur pensée ; l'organisation des matériaux s'est parachevée, et les voilà définitivement maîtres de leur cours. Sans cette cessation bienfaisante d'acquisitions nouvelles, rien de tel peut-être ne se fût produit chez eux.

On n'a pas assez crié la nécessité du repos pour le travail. Combien a raison Töpffer[1] « : Il faut travailler, mon ami, et puis ne rien faire, voir du monde, prendre l'air, flâner, parce que c'est ainsi que l'on digère ce que l'on apprend, que l'on observe, que l'on lie la science à la vie au lieu de ne la lier qu'à la mémoire. »

Mais il ne faut pas poursuivre le repos comme un but. Il n'est et ne doit être qu'un moyen de ranimer notre énergie.

Toutefois il y a bien des manières de se reposer et le choix des distractions ne peut être indifférent pour qui veut fortifier sa volonté. Les caractères essentiels d'une bonne distraction doivent être d'accélérer la circulation

(1) *Presbytère*, LI.

et le rythme respiratoire et spécialement de provoquer un travail étendu des muscles du thorax, de la colonne vertébrale, des plans musculaires de l'estomac, et de reposer la vue.

Du premier coup ces conditions requises nous amènent à bannir absolument, comme ayant tous les inconvénients de la sédentarité, et de plus, trop souvent, les inconvénients d'une atmosphère malsaine, les jeux de cartes, les échecs, et en général tous les jeux auxquels on se livre en des lieux clos, dans un air surchargé de fumée de tabac et peu renouvelé.

Au contraire, la marche en pleine campagne, les flâneries enchantées dans les bois, remplissent une partie du programme imposé. Malheureusement ces plaisirs ne remplissent pas toutes les conditions indiquées, puisqu'ils laissent immobiles les muscles de la colonne vertébrale qui intéressent la respiration et ceux qui enserrent l'estomac. En revanche ils inondent les poumons d'air pur, et reposent agréablement les yeux. Le patinage, le plus intense des plaisirs de l'exercice, et l'un des plus complets comme variété des mouvements; la natation en été, le plus vigoureux des exercices respiratoires, ont une merveilleuse puissance de délassement pour le travailleur de l'intelligence. Ajoutez à ces exercices la rame avec les jolis paysages qui bordent la rivière; le jardinage avec les mouvements très divers qu'il impose [1].

A domicile, les jours de pluie, le billard ou la menuiserie

(1) Nous ne parlons ici ni de la chasse, souvent exténuante, et qui ne peut en aucun cas être un exercice habituel, ni de l'escrime qui, provoquant une fatigue *nerveuse*, est formellement contre-indiquée pour les gens qui travaillent du cerveau. (Voir Lagrange, *l'Exercice chez les adultes*, p. 299 sqq.

sont des occupations excellentes. Au jardin on peut jouer aux boules, aux quilles, à la paume, à tous ces vieux jeux français que ne devraient supplanter ni le crockett, ni le lawn-tennis. Pendant les vacances rien ne vaut les gaies excursions sac au dos, dans les Alpes, dans les Pyrénées, dans les Vosges ou en Bretagne. Il faut veiller pendant les mois de travail (en vacances cela n'a pas d'inconvénients), à ce que l'exercice, tout en provoquant la sueur, n'aille jamais au delà de la lassitude. Toute fatigue est de trop, car, ajoutée au travail intellectuel, elle devient du surmenage.

Outre les bienfaits immédiats des distractions bien comprises, la joie des exercices sains a, comme toute émotion joyeuse légère, un rôle hygiénique très grand. Le meilleur fortifiant, a-t-on dit, est la joie; la joie physique est comme le chant de triomphe de l'organisme bien équilibré. Et quand à ces joies animales viennent s'ajouter les hautes satisfactions du travail intellectuel, qui ne sont exclusives d'aucun bonheur, — bien plus, qui donnent une saveur si franche et si savoureuse aux autres plaisirs — le bonheur est complet : pour les jeunes gens assez maîtres d'eux-mêmes pour régler leur vie de la bonne façon, la vie vaut la peine d'être vécue : de cette cohorte d'élite nous pouvons tous faire partie si nous savons le vouloir.

§ VII

En résumé, l'énergie de la volonté, de la volonté persévérante, implique la possibilité de longs efforts. Or pas de santé, pas d'efforts durables. La santé est donc une condition essentielle de l'énergie morale. Nul n'entre ici s'il

n'est géomètre, disait Platon; nul n'entre ici, dirions-nous volontiers, s'il ne suit les lois de l'hygiène en ce qu'elles ont de certain. De même que la volonté est faite de menus efforts réitérés, elle est faite en ses fondements de menus soins hygiéniques : soins concernant la nourriture, l'air qu'on respire, le mouvement du sang. Elle suppose un repos et des exercices physiques bien compris. Nous avons dû, à ce propos, combattre l'exagération à la mode actuellement dans notre plate imitation de l'Angleterre; nous avons poussé le scrupule jusqu'à passer en une revue sommaire les distractions nuisibles et celles qui sont utiles, non sans avoir, chemin faisant, précisé les conditions d'un travail intellectuel fécond : c'est que notre conviction est profonde que l'intelligence, la sensibilité et la volonté dépendent pour une large part de l'état du corps. Si une âme, comme le dit Bossuet, est maîtresse du corps qu'elle anime, elle ne le demeure pas longtemps si le corps est affaibli, ruiné. En de telles conditions, nous pouvons tenter un effort héroïque, mais cet effort héroïque ne pourra pas être suivi aussitôt de quelques autres, car un épuisement absolu sera la conséquence du premier. Et dans la vie telle que nous l'a faite la civilisation, les occasions d'héroïsme sont rares, si rares, que ce n'est point pour elles que nous devons nous préparer, mais bien pour les efforts de détail réitérés, répétés chaque jour, à chaque heure. Il se trouvera par surcroît qu'une volonté trempée par ces perpétuels efforts sera plus qu'une autre prête aux actions d'éclat quand l'heure sonnera de les accomplir. Mais ces efforts réitérés, cela s'appelle la constance, l'esprit de suite, et dès qu'il y a persévérance dans l'effort, il faut qu'il y ait persévérance aussi dans l'éclosion des forces. On ne

pense jamais à quel point les anciens avaient raison quand ils énonçaient leur fameuse maxime : *mens sana in corpore sano*. Soyons donc bien portants pour fournir à notre volonté les provisions d'énergie physique sans lesquelles tout effort, de quelque ordre qu'il soit, demeure caduc et infécond.

CHAPITRE V

COUP D'ŒIL GÉNÉRAL

Nous voici parvenus au terme de la première partie de notre traité.

Nous avons d'abord nettement déterminé la nature des ennemis à combattre dans cette lutte si noble et si féconde contre les puissances inférieures de notre nature. Nous avons compris que les passions n'ont tant d'importance dans cette lutte pour la conquête de soi-même que par l'aide qu'elles fournissent à la grande ennemie : la paresse, force d'inertie qui tend sans cesse à faire retomber l'homme jusqu'au degré d'où il a eu tant de peine à s'élever par des siècles d'efforts. Nous avons compris que, par maîtrise de soi, il fallait se garder d'entendre une volonté intermittente, que la suprême énergie, c'est l'énergie continue, prolongée durant des mois et des années, et que la pierre de touche du vouloir c'est la durée.

Puis, nous avons dû débarrasser notre route de deux théories philosophiques à notre avis aussi décourageantes l'une que l'autre : l'une prétend que nous ne pouvons rien sur notre caractère, qu'il est prédéterminé, inné, que nous sommes ce que nous sommes, que nous ne pouvons rien

tenter pour notre affranchissement : théorie absurde et qui dénote une telle habitude de penser avec des mots et une telle ignorance des faits élémentaires de la psychologie, qu'on s'étonnerait de la voir soutenue par des philosophes de valeur, si on ne connaissait la suggestion puissante exercée par les théories préconçues, suggestion qui donne à l'esprit des œillères qui l'empêchent de voir les faits les plus manifestes.

L'autre théorie, celle du libre arbitre, n'est ni moins naïve ni moins funeste, en ce qu'elle considère la réforme du caractère comme l'œuvre d'un instant et qu'elle a certainement éloigné les moralistes de l'étude de la psychologie : ce n'est cependant que dans la connaissance approfondie des lois de notre nature qu'on peut trouver les indications qui nous permettront la réforme de notre caractère.

Le terrain déblayé de ces deux théories, nous sommes entrés dans l'étude psychologique de notre sujet. Nous avons remarqué le grand pouvoir que nous avons sur nos idées, et le faible appui qu'elles peuvent nous donner directement, tandis que nous ne pouvons presque rien directement sur le sentiment tout-puissant sur nous. Mais heureusement, avec l'aide du temps et d'une diplomatie pénétrante, nous pouvons tourner toutes les difficultés et, par des procédés indirects, arriver à triompher lorsque la défaite semblait certaine. Ces procédés qui nous donnent la maîtrise de nous-mêmes, nous les avons patiemment étudiés dans les chapitres sur la réflexion méditative, sur l'action, et nous avons dû, pénétrés de l'étroitesse des rapports du physique et du moral, examiner en un chapitre d'hygiène les conditions physiologiques favorables à l'exercice de la volonté.

La partie purement théorique de notre œuvre est donc terminée : il nous reste à descendre dans le détail, et à appliquer à la vie de l'étudiant les grandes lois générales étudiées jusqu'ici en elles-mêmes. En d'autres termes, nous devons étudier de près la nature des dangers précis qui menacent l'autonomie morale de l'étudiant, et la nature des secours qu'il peut trouver, pour y parer, soit en lui-même, soit au dehors.

Nous divisons cette deuxième partie, qui est un traité pratique, en deux livres, les livres IV et V.

Le livre IV comprend deux grandes divisions : l'une consacrée aux ennemis à combattre (*pars destruens*), l'autre (*pars construens*), est l'exposition des méditations propres à provoquer chez le jeune homme un vif désir d'une vie énergique uniquement soumise à la volonté.

Le livre V passe en revue les alliés extérieurs que l'étudiant peut trouver pour l'éducation de sa volonté dans la société qui l'environne.

II

PARTIE PRATIQUE

LIVRE IV

LES MÉDITATIONS PARTICULIÈRES

CHAPITRE PREMIER

LES ENNEMIS A COMBATTRE : LA SENTIMENTALITÉ VAGUE ET LA SENSUALITÉ

§ I

Les ennemis à combattre sont, nous l'avons vu, au nombre de deux : la sensualité et la paresse. La paresse étant l'abandon perpétuel de soi-même, constitue le « milieu » nécessaire au développement de tous les germes vicieux, et en un sens, toute passion basse implique paresse. Si on nous poussait un peu, nous ne craindrions nullement de déclarer que toutes les passions inférieures sont, comme le disaient les stoïciens, un relâchement de la volonté. Être passionné, qu'est-ce, en effet, sinon cesser d'être maître chez soi? La passion, c'est l'animalité victorieuse, c'est l'aveugle poussée de l'hérédité qui obscurcit l'intelligence, l'opprime, et, bien plus, la met à son service; c'est la suppression en nous de l'humanité, l'abaissement de ce qui fait à la fois

notre honneur et notre raison d'être; nous reprenons rang, durant le temps qu'elle gronde, dans la série zoologique.

Et cependant les passions sont moins dangereuses à notre avis, à cause de leur peu de durée, que ces forces qui ont une action nuisible de tous les instants, et que nous avons comparées à l'action de la pesanteur dans la pierre. Et de même qu'un édifice n'est solide que lorsque l'architecte fait tourner au profit de la stabilité des murs les lois mêmes de la pesanteur, de même ici, l'œuvre de notre régénération ne sera durable que lorsque nous aurons absolument neutralisé l'action des puissances hostiles en leur opposant l'organisation victorieuse des forces favorables à notre fin, et que nous aurons obligé même certaines de ces puissances hostiles à lutter pour nous. Mais à quoi reconnaître du premier coup, en quelque sorte, si une force nous est hostile ou favorable? Rien de plus simple. Toute force psychologique est dangereuse pour notre volonté si elle agit dans le même sens que la paresse, et avantageuse si elle agit en sens contraire.

L'œuvre à entreprendre devient donc fort nette. Il faut d'abord affaiblir ou détruire si c'est possible les puissances qui tendent à ruiner l'énergie, et conférer la plus grande force à celles qui tendent à lui donner plus de vigueur.

Les causes d'affaiblissement de la volonté persévérante sont nombreuses : la première en importance, c'est cette sentimentalité vague si fréquente chez les jeunes gens et qui achemine insensiblement l'imagination à se complaire en des rêveries voluptueuses qui sont la cause habituelle des tristes habitudes solitaires. Viennent ensuite l'influence funeste des camarades qui ont cessé tout effort d'amélio-

ration d'eux-mêmes, la vie de café et de restaurant, la tristesse, le découragement, la redoutable cohorte des sophismes dont se servent les paresseux pour excuser leur fainéantise, sophismes si souvent répétés qu'ils s'imposent même aux gens éclairés et qu'ils finissent par acquérir l'autorité, l'évidence d'axiomes : axiomes funestes s'il en fut !

§ II

Nous commencerons donc l'étude des faits psychologiques funestes pour la volonté par l'examen de la sentimentalité vague, des aspirations sans but.

Au collège, le jeune adolescent, maintenu par la discipline de la maison, occupé par des tâches multiples et obligatoires, tenu en haleine par l'émulation, par le souci des examens, obligé de mener une vie sobre et rigoureusement réglée, n'a guère le temps de s'abandonner à de longues rêveries, aujourd'hui du moins qu'on a diminué le nombre des heures d'études et augmenté celui des heures de récréation. Il ne peut plus guère, comme hélas ! presque tous les élèves internes le faisaient autrefois, consacrer de notables portions de ses études du soir à la rêverie et à l'évocation de scènes de tendresse passionnée. Mais au sortir du lycée, brusquement jeté seul dans une ville, sans parents, sans surveillance, sans travail immédiatement obligatoire, et même sans travail nettement défini, les heures d'entier abandon, de mollesse, de paresse absolue, vont s'accumuler. Par malheur, à cette époque même, des transformations physiologiques dès longtemps élaborées, s'achèvent. La croissance est presque terminée ; l'énorme

effort nécessaire à l'enfant pour classer et débrouiller son monde extérieur est achevé : la grande quantité de forces désormais sans emploi va devenir une cause de troubles : l'éveil complet du sens génésique colore tout à coup la pensée de reflets qu'elle n'avait pas. L'imagination se met de la partie : c'est cet état de souffrance réelle, mais poétisé par la littérature, que dépeint si bien Beaumarchais dans Chérubin. On n'aime aucune femme déterminée, on en est encore à « aimer l'amour ». Il y a en nous, à cet âge, une telle puissance de transfiguration, une telle vigueur de vie débordante, un tel besoin de se prodiguer au dehors, de se dévouer à quelque cause, de se sacrifier, que c'est une époque bénie.

Mais hélas ! c'est un moment décisif dans la vie : *il faut* que cette ardeur se dépense. Si elle ne se porte pas vers des occupations honorables, elle risque de se porter vers les plaisirs vils et honteux. C'est à ce moment la lutte d'Hercule entre le vice et la vertu : quel que soit le parti choisi, on l'adoptera avec une fougue extrême. Pour la grande majorité des jeunes gens, le choix n'est pas douteux. Ils vont là où les portent le dégoût de l'étude, les déplorables exemples, l'absence de récréations saines, la faiblesse de leur volonté, leur imagination déjà salie et corrompue. De ceux-là, il est impropre de dire qu'ils désertent la lutte, puisqu'ils ne tentent pas un seul instant de lutter. Il faut d'ailleurs avouer que ces beaux romans qu'on vit en imagination, cet avenir qu'on arrange à sa guise, sont infiniment plus intéressants que le travail et demandent moins d'efforts. Aussi dès que l'étude devient rebutante, comme un étudiant peut toujours remettre au lendemain ce qu'il fait actuellement, il se laisse aller à ces rêveries qui absor-

bent le meilleur de son temps. Combien de jeunes gens vivent ainsi un roman, construit de toutes pièces, pendant des semaines et des semaines, reprenant le thème de cent façons différentes, imaginant leur héroïne dans bien des conjonctures, lui adressant même à haute voix des paroles qu'ils ne trouvent jamais assez tendres, assez douces, assez chaleureuses ! Ah ! que les romans de nos romanciers sont pâles et décolorés à côté de nos propres romans de la dix-huitième année ! Il manque à leurs situations et à leurs personnages cette grande surabondance d'affection, cette générosité de désintéressement qui est l'apanage de ces années privilégiées. Ce n'est que plus tard, lorsque l'imagination s'est portée sur des objets sérieux et qu'elle s'est refroidie, que nous demandons aux romanciers de remplacer pour nous le poète que nous étions et que nous ne sommes plus. Malheureusement ces beaux romans, c'est avec les heures dues au travail que nous les construisons, et trop souvent les jeunes gens prennent si bien l'habitude de la rêverie, que tout travail sérieux devient impossible. Un mot lu, une suggestion, suffisent pour nous rendre absolument étrangers à notre travail. Une heure est vite écoulée avant que nous nous ressaisissions. Et de plus, par contraste, la vie solitaire de l'étudiant isolé dans sa chambre, ses travaux souvent ennuyeux, paraissent si amers que tout courage s'en va. Il est si dur de redescendre d'un ciel enchanté au prosaïsme de la vie réelle ! De toutes façons la rêverie vague est très nuisible. Combien d'heures fécondes pour le travail se consument inutiles et vides !

Ce gaspillage d'intelligence et de sentiment provient de causes superficielles, d'un dérèglement d'imagina-

tion, mais malheureusement aussi de causes profondes.

Une cause profonde c'est la transformation physiologique dont nous avons parlé. C'est l'avènement à la virilité. C'est d'autre part l'écart considérable qu'il y a entre cette capacité physiologique et la capacité sociale correspondante. Depuis la fin de ses études secondaires, le jeune homme doit travailler de huit à dix ans pour se créer une situation qui lui permette de se marier « suivant les convenances ». Il est admis chez nous qu'une jeune fille doit « acheter » son mari, et rares sont les jeunes gens qui osent affronter le mariage sans dot, et compter sur leur jeunesse, leur ardeur, leur courage pour arriver à l'aisance. Ils préfèrent attendre et font souvent un bien mauvais calcul : car malheureusement la dot ne va pas sans la jeune fille et trop souvent celle-là est compensée par la santé chancelante, les goûts de dépense, l'incapacité de tout travail intérieur de celle-ci, et par les inconvénients qui résultent pour la femme et pour le mari de l'oisiveté de la femme.

Avec de telles habitudes sociales un étudiant peut rarement se marier avant trente ans, de sorte que les dix plus belles années de la vie se passent ou bien dans des luttes toujours pénibles contre des besoins physiologiques, ou bien dans le vice. Or, rares sont ceux qui luttent bien longtemps, et c'est dans une vie sotte, absurde, et démoralisante que la majorité des étudiants gaspillent leur jeunesse.

Il est triste de supputer la somme de malheurs causés par la fatale mode du mariage tardif. Que de joies, de santé, d'énergie, follement gaspillées! Car si le mariage a des inconvénients, s'il impose de rudes charges, il les

impose à l'âge où l'on est capable de les supporter gaiement. Les efforts nécessaires pour vivre et faire vivre les siens ne sont pas du moins des efforts exclusivement égoïstes; ils forment pour le jeune homme une virile et saine discipline du travail pour autrui. De plus, si le mariage sans dot a des inconvénients, il a de grands avantages moraux. Le mari et la femme sentent leur absolue solidarité. C'est un intérêt primordial pour la femme de laisser à son mari l'intelligence nette et de surveiller de près sa santé. Elle ne délègue point à quelque domestique sans moralité le soin de préparer le repas : les divers mets sont pour elle un clavier étudié et connu dont elle joue habilement et dont elle sait les effets sur la santé de celui qui est tout pour elle. Le mari d'autre part se sent charge d'âmes, il n'a nulle inquiétude, car il peut parer aux chances de mort par une assurance sur la vie. Il laisse chez lui en partant une femme de bon sens et de cœur, saine de corps et vigoureuse ; il sait que toujours il trouvera en rentrant une affection sûre et de bonnes consolations dans ses déboires. Il sait qu'il reverra la maison nette, propre, avec cet air de fête qu'ont les logis heureux. Il n'y a pas pour un jeune homme de sentiment plus fortifiant que celui que produit cette association de deux personnes de bon sens et de cœur contre le malheur et la maladie. A mesure que l'on avance dans la vie, l'affection et le bonheur grandissent : le travail de l'un, l'économie de l'autre, permettent d'embellir l'intérieur ; chaque bijou acheté, chaque meuble nouveau est le résultat du sacrifice de tout plaisir, de toute joie qui n'est pas commune ; cela, sans parler des enfants, crée des liens d'une force extraordinaire. Dans les ménages qui ont débuté modestement

l'aisance augmente avec l'âge, les charges diminuent, et la vieillesse est parfaitement heureuse, parce qu'on ne jouit bien de la sécurité, du calme, de la fortune qu'après avoir longuement travaillé pour les obtenir. Tant il est vrai que, comme le dit le poète :

> ... L'homme ne jouit longtemps et sans remords
> Que des biens chèrement payés par ses efforts... [1].

On ne doit donc pas hésiter à se marier jeune, et comme cela n'est possible qu'en renonçant aux grosses dots, on aura l'avantage de choisir sa femme pour elle-même, pour ses qualités. Il faut d'ailleurs avouer que les jeunes filles qu'épouseront très tard nos étudiants sont de moins en moins propres au mariage. L'éducation de serre chaude qu'elles reçoivent, l'absence d'exercice, de grand air, l'abus du corset, les rendent trop fréquemment impropres aux charges de la grossesse; bien peu ont le courage ou la force de nourrir leurs enfants. Les médecins sont unanimes à constater la fréquence alarmante des dérangements de l'utérus.

Chose plus grave, l'oisiveté absolue où elles passent les années qui suivent la sortie de pension, la nourriture excellente qu'elles reçoivent, l'absence de toute fatigue, les soirées excitantes où on les mène, l'opéra, la lecture des romans sentimentaux qu'on leur permet et que leur servent les journaux de modes ou de demoiselles, cet ensemble de causes font que leur imagination ne peut pas ne pas être pervertie. On ignore combien sont terribles les souffrances cachées des jeunes filles oisives.

De plus, élevées en marge de la vie, n'apercevant que

(1) Sully Prudhomme. *Le Bonheur*, X, Le sacrifice.

les apparences polies des relations mondaines, sûres d'ailleurs du lendemain, elles ne connaissent rien de la vérité et se font de toutes choses des idées éminemment propres à produire, la réalité surgissant, de douloureuses désillusions. Elles ont à coup sûr en général moins de bon sens que les jeunes filles des familles laborieuses.

Mais, dit-on, elles ont du moins, les jeunes filles riches, la supériorité de l'instruction. Hélas! on se fait sur ce point de grandes illusions. Elles n'arrivent guère à la solide culture. Elles peuvent mettre en leur mémoire beaucoup de choses, mais n'attendez pas d'elles les efforts d'imagination créatrice. On n'obtient que très difficilement d'elles « la personnalité », et M. Manuel, inspecteur général, président depuis de longues années du jury d'agrégation des jeunes filles, le constate dans plusieurs de ses rapports annuels. D'ailleurs quoi qu'elles fassent, nous avons, lorsque nous les épousons, une telle avance sur elles, qu'elles ne paraîtront jamais à leur mari, surtout si le mari travaille et pense, que des élèves médiocres. Mais même sans grande instruction, la femme d'esprit droit, de jugement judicieux, d'observation pénétrante, est infiniment précieuse pour l'homme de talent. Il vit en effet, et de plus en plus, au-dessus de l'humanité. Il poursuit avec persévérance sa chasse aux idées et finit par perdre tout point de contact avec le monde environnant. La femme, elle, vit dans ce monde entièrement. Elle y peut faire de riches moissons d'observations que le mari dédaigneux du détail n'eût point aperçues; elle sert de trait d'union entre le monde et lui; elle retire parfois d'un coup de filet une pêche miraculeuse de précieux renseignements dont le mari voit la portée générale. Stuart Mill

parle constamment en termes extrêmement élogieux de Mme Taylor; au contraire ses amis et principalement Bain[1] déclarent qu'elle était d'esprit très ordinaire. Ils n'ont point compris que pour un penseur comme Mill, très confiné dans l'abstraction, si Mme Taylor était de jugement pénétrant et d'esprit observateur, elle a dû lui fournir, comme le déclare Mill, la matière de ses plus belles théories économiques. Or constamment, dans son *Économie politique*, Mill loue l'esprit éminemment pratique des femmes, leur génie du détail. La grande influence de Mme Taylor, la voilà; et pour un motif tout pareil, une femme douée d'un esprit d'observation un peu terre à terre, mais pénétrant, est plus précieuse pour le penseur que tout un harem de femmes savantes[2].

Mais quelque tôt que puisse se marier un jeune homme adonné au labeur intellectuel, comme il ne peut se marier au sortir du lycée ou du gymnase, il reste plusieurs années pendant lesquelles il lui faut lutter pour s'affranchir de la vassalité aux besoins physiologiques. Cette lutte est pure affaire de tactique; mal entreprise, la défaite est certaine.

§ III

Nous ne devons pas craindre dans un livre écrit surtout pour les jeunes gens de dix-huit à vingt-cinq ans d'aborder cette question si importante de la sensualité. Ne point

(1) Bain. *Stuart Mill, a criticism*. Longmans Green. London, 1882, p. 163.

(2) La femme est affligée d'une myopie intellectuelle, dit très justement Schopenhauer, qui lui permet, par une sorte d'intuition, de voir d'une façon pénétrante les choses prochaines... Pour nous, au contraire, notre regard dépasse sans s'y arrêter les choses qui

parler d'une chose dont les plus purs génies humains ont souffert, c'est hypocrisie pure. Kant a sur ce sujet une page fort belle remplacée dans la traduction française par plusieurs lignes de points! Ces points en disent long sur l'état d'esprit du public sur cette question, et quand on songe à la grossièreté des propos qu'échangent après dîner, au fumoir, les hommes « bien élevés », il faudrait être niais pour prendre comme argent au titre légal cette pudeur qui n'est qu'hypocrisie, et pour ne point oser dire ce qu'il est du devoir d'un homme de cœur de dire. Il n'est que trop vrai que la sentimentalité vague produite par la puberté se transforme tôt en sensualité. Les images confuses se précisent, les vagues désirs deviennent des actes et l'étudiant, ou bien se laisse aller à de honteuses habitudes ou bien, comme la minorité des jeunes gens plus hardis ou plus riches, fréquente les femmes dont c'est le métier de se vendre.

Les conséquences de cet état de choses, on les exagère tellement d'habitude que le tableau trop chargé n'épouvante personne. Il n'en est pas moins vrai que la santé se ressent sérieusement des excès : les jeunes gens qui les commettent prennent un aspect vieillot; il se produit de la consomption dorsale, de la débilité musculaire indéniable, une pesanteur à la moelle épinière, symptômes cachés et qu'on néglige dans le coup de folie de l'exubérance animale. Les couleurs se fanent, la fraîcheur disparaît; les yeux ont un aspect terne, languissant; ils sont entourés d'un cercle bleuâtre. La physionomie marque l'affaissement.

nous crèvent les yeux et cherche bien au delà; nous avons besoin d'être ramenés à une manière de voir plus simple et plus rapide. *Pensées et fragments*. Alcan, p. 131.

Tout dénote une fatigue, qui en se répétant fréquemment ne tarde pas à attaquer les sources mêmes de la vie; c'est en quelque sorte la préparation des gastralgies, des névralgies, des hypertrophies du cœur, des affaiblissements de la vue qui commenceront à désoler l'existence des imprévoyants dès la trentaine.

Mais ce n'est point seulement sur le corps que porte la désastreuse influence de la sensualité, la mémoire s'émousse d'une façon prodigieuse, l'esprit perd tout ressort, toute vigueur. Il se traîne en quelque sorte languissant, et comme saisi de torpeur. L'attention est faible, vacillante. Les jours s'écoulent dans une indifférence apathique, dans une nonchalance, une paresse écœurante. On perd surtout cette joie mâle que donne le travail : il devient une corvée dès qu'il lui manque sa récompense naturelle.

Enfin l'habitude du plaisir physique substitue les émotions grossières et fortes aux émotions plus douces, mais durables de l'âme. Ces violentes secousses ruinent la joie des plaisirs calmes. Et comme les joies sensuelles sont courtes, qu'elles laissent après elles la fatigue et le dégoût, le caractère devient habituellement triste, morose, d'une tristesse d'accablement qui pousse à rechercher les plaisirs bruyants, brutaux, violents. C'est un cercle vicieux désolant.

Il est inutile d'ajouter à ce tableau nullement chargé, les conséquences sociales de la débauche, si douloureuses pour la femme dans une société comme la nôtre, à demi barbare encore, qui assure aux jeunes gens des classes aisées l'impunité de la séduction, et qui s'efforce de rendre inoffensives les conséquences de la débauche avec les filles soumises.

Les causes de cette sensualité sont multiples. Nous

avons vu qu'il y en a une organique. De même que l'appel de l'estomac à la conscience prend la forme de cette souffrance appelée la faim, de même que l'appel des voies respiratoires est dans le sentiment d'étouffement qui se produit violent dès que l'air cesse d'arriver aux poumons, de même il y a un appel des organes sexuels, lorsque le fluide séminal s'y accumule, appel brutal, impérieux, et qui par une puissance mal expliquée, tant que satisfaction n'a pas été donnée au désir, trouble le jeu régulier de l'intelligence.

Toutefois il n'y a point ici, comme dans le cas de la faim, souffrance par manque, mais bien souffrance par pléthore. Il y a surabondance de forces à dépenser. Or en physiologie, comme dans un budget, les virements de fonds sont possibles, et l'on peut inscrire à un chapitre différent les sommes inemployées. Il y a un système d'équivalences à trouver et quelle que soit l'origine de la force surabondante, une fatigue, de quelque sorte qu'elle soit, la consomme et la détruit.

De sorte que, si le besoin demeurait tel quel, la lutte contre lui, contre ses sollicitations serait facile. Mais ce besoin est comme fouetté, surexcité par bien des causes qui transforment parfois les sollicitations en une poussée de folie furieuse, irrésistible, qui peut conduire à commettre des actes insensés, criminels.

La première cause de surexcitation est dans notre régime alimentaire. Nous l'avons vu déjà, presque tous nous mangeons trop. Notre nourriture est à la fois trop abondante et trop forte; comme le dit Tolstoï[1], nous nous

(1) *Sonate à Kreutzer*.

nourrissons comme des étalons. Voyez sortir de table ces étudiants rouges, congestionnés, le verbe haut, la gaieté violente — et dites si le travail intellectuel leur sera possible pendant les heures de digestion laborieuse qui vont suivre et si la pure animalité ne va pas être triomphante en eux?

Ajoutons à cette cause d'excitation les stations assises trop longues, souvent dans l'atmosphère chaude des salles de cours, ou dans l'atmosphère lourde, épaisse des cafés en hiver; ajoutons encore le sommeil prolongé qui est une cause certaine de sensualité exaspérée : nous disons cause certaine, car dans l'assoupissement du matin qui succède au sommeil, la volonté est comme fondue : la bête règne sans opposition. L'esprit lui-même est somnolent — et s'il semble à beaucoup de gens que le travail de méditation de ces heures tièdes est excellent, c'est qu'ils se font illusion : la fine pointe de l'esprit est émoussée; les idées les plus banales paraissent originales, et quand on veut écrire les belles pensées du matin, on s'aperçoit que rien n'est fait; le prétendu travail de l'esprit n'était qu'un automatisme de pensée sans grande valeur.

Automatisme en effet, et l'automate en nous, c'est l'animal lâché, avec ses instincts, ses désirs : et son penchant naturel, le terme de sa course, c'est le plaisir sensuel. De sorte qu'on peut poser comme une règle sans exception, ainsi que nous l'avons dit plus haut, que tout jeune homme qui demeure au lit une ou plusieurs heures après le réveil est *fatalement* vicieux.

A ces causes d'ordre physique vient s'ajouter l'entraînement du milieu. Il est clair que la fréquentation de camarades médiocres, sans caractère, sans énergie, sans

moralité, ne peut être que très nuisible. Et malheureusement, il faut bien l'avouer, il y a parmi les étudiants de tous pays un nombre considérable de purs vauriens. Il se produit dans les groupes une émulation insensée : les pires fous donnent aux autres le ton. Au restaurant, surtout dans les tables nombreuses des petites facultés, les repas sont bruyants, on s'y échauffe dans des discussions ridicules, sans méthode : on sort de là surexcité, tout prêt à subir les suggestions des camarades grossiers et hardis. On court les brasseries et l'orgie commence. Après des secousses aussi violentes on est incapable de longtemps de revenir au travail paisible et aux joies délicates de la pensée. Ces débauches déposent comme un ferment mauvais qui désorganise les sentiments supérieurs si instables chez le jeune homme.

Si encore c'étaient là les seules causes de dépravation, les natures simplement bonnes pourraient après tout les éviter : malheureusement il y a d'autres suggestions d'ordre plus élevé, et des sophismes courants, acceptés, qui légitiment les pires excès.

Nous avons, dans la partie psychologique du livre, étudié les rapports de la tendance et de l'intelligence.

Aveugle par elle-même, la tendance reçoit de l'intellect sa direction précise, et du moment où elle devient consciente du but et des moyens, sa puissance redouble. D'autre part, la tendance attire, en quelque sorte, et groupe autour d'elle des idées de même nature qu'elle; elle leur prête sa puissance et reçoit d'elle une puissance augmentée. Il y a là une alliance étroite, plus qu'une alliance, une solidarité telle que tout ce qui affaiblit l'une des parties contractantes affaiblit l'autre et que tout ce qui renforce

l'une renforce l'autre. Cela est surtout vrai pour les tendances d'ordre sexuel. Les images y ont une puissance considérable de réalisation. Elles retentissent avec une rapidité prodigieuse sur les organes reproducteurs. Lorsque la tendance est excitée, elle embrase l'intelligence entière et tend à produire une suggestion violente presque hallucinatoire; et inversement, nulle tendance n'est plus facilement éveillée par des idées ou des images. Le rôle de l'imagination dans la passion amoureuse est si grand qu'on ne pourrait l'exagérer. Dans un esprit désœuvré, surtout, on peut dire que le travail automatique de la pensée a pour objet principal cet ordre de désirs. Et la preuve, c'est que l'amour n'a pu être l'occupation dominante de la vie que dans les cours, et dans le « monde » actuel, parce que les mondains vivent dans la plus déplorable oisiveté. Pour les travailleurs, il n'est que ce qu'il doit être, un hors-d'œuvre.

Aussi est-ce un assez grand malheur que dans cette lutte déjà si difficile, au lieu d'être soutenu, encouragé par le milieu où il vit, l'étudiant n'y trouve que des excitations à capituler. Le moindre accident peut ici briser la barre si fragile du gouvernail et livrer l'âme à l'automatisme de la passion. Il en est de la conscience du jeune homme comme de la mer du mois de mars: elle n'est jamais calme, et lorsqu'elle l'est en apparence, un examen attentif découvre de puissantes « lames de fond » que le moindre vent peut transformer en une houle redoutable. Il faudrait donc éviter avec un soin scrupuleux tout ce qui peut provoquer un orage même momentané. Mais comment faire pour qui vit au milieu d'une société et d'une littérature qui prodiguent les excitations? Le jeune

homme vit comme dans une atmosphère enivrante. Tout semble combiné autour de lui pour troubler son discernement touchant les plaisirs de l'amour. Il n'est que trop certain que la grande majorité des gens « bien élevés » est étrangère aux plaisirs artistiques et intellectuels, et souvent aussi incapable de goûter profondément et d'une façon durable les beautés de la nature : au contraire, les plaisirs sensuels, accessibles non seulement à l'homme, mais à presque tous les animaux, ne demandent pas des sacrifices prolongés : ils sont facilement atteints et bientôt, les goûts délicats disparaissant, on n'est plus capable d'autres plaisirs que des plaisirs grossiers.

Le résultat de cet état de choses général, c'est que toutes les réunions mondaines sont de simples excitations sensuelles qu'on masque de prétextes divers, musique, jeux scéniques, etc. Le jeune homme, qui au retour d'une soirée regagne sa modeste chambre d'étudiant, y rentre l'imagination pleine de troubles : le contraste de ces lumières, de ces danses, de ces toilettes provocantes et de sa pauvre chambre de travail, est mortel à la santé de l'esprit. Il n'y a pas d'impression plus décourageante pour lui, car rien ne l'a habitué à faire la critique de ces prétendus plaisirs. Il ne s'est jamais pénétré de cette vérité que, riche comme il l'est en forces et en illusions, il est incapable de voir ce qui est. Il forge de toutes pièces son monde extérieur et les personnages qu'il y fait mouvoir, et cette hallucination est si vive qu'elle s'interpose entre lui et la réalité qu'elle lui cache. Il n'est pas étonnant que, par contraste, sa vie si calme, si tranquille, si libre, si vraiment heureuse lui paraisse insupportablement monotone et triste. Jamais il n'est tenté, le pauvre étudiant, de

rentrer en lui-même. Rien dans son éducation antérieure ne le prémunit contre ces dangers. Bien au contraire ! La littérature contemporaine est presque en majeure partie une glorification de l'acte sexuel. A en croire beaucoup de nos romanciers, beaucoup de nos poètes, la plus haute, la plus noble fin que puisse se proposer un être humain, c'est la satisfaction d'un instinct qui nous est commun avec tous les animaux ! Ce n'est plus de la pensée que nous devons nous enorgueillir, ni de l'action, mais bien d'une nécessité physiologique ! « Ce que Carlyle exécrait le plus violemment dans Thackeray, c'est que l'amour y est représenté à la façon française comme s'étendant sur toute notre existence et en formant le grand intérêt, tandis que l'amour, au contraire (la chose qu'on appelle l'amour), est confiné en un très petit nombre d'années de la vie de l'homme et que, même dans cette fraction insignifiante du temps, il n'est *qu'un* des objets dont l'homme a à s'occuper parmi une foule d'objets infiniment plus importants... A vrai dire, toute l'affaire de l'amour est une si misérable futilité qu'à une époque héroïque, personne ne se donnerait la peine d'y penser, encore bien moins d'en ouvrir la bouche[1]. »

Et Manzoni[2]. « Je suis, écrit-il, de ceux qui disent qu'on ne doit pas parler d'amour de manière à incliner l'âme des lecteurs vers cette passion..., l'amour est nécessaire dans ce monde, mais il y en aura toujours assez : il n'est donc vraiment pas utile qu'on se donne la peine de le cultiver, *car, en voulant le cultiver, on ne fait pas autre chose que*

(1) Cité par Mme Carlyle.

(2) Cité par Bonghi. Cf. *Revue des Deux Mondes*, 15 juillet 1893, p. 359.

de le provoquer là où il n'y en a pas besoin. Il y a d'autres sentiments dont la morale a besoin et qu'un écrivain doit selon ses forces faire pénétrer de plus en plus dans les âmes : tels la pitié, l'amour du prochain, la douceur, l'indulgence, l'esprit de sacrifice... »

Les paroles de Carlyle et celles de Manzoni sont les paroles les plus sensées qui aient été écrites sur ce sujet si important de l'amour. Outre la tendance absurde de la littérature à l'usage du grand public, c'est-à-dire, après tout, de la littérature de deuxième ordre, un grand nombre de sophismes ont cours, qui désarment d'avance l'étudiant dans ses essais de maîtrise de lui-même. Ces sophismes ont la plupart pour auteurs des médecins. Ils les ont lancés de ce ton tranchant, et avec cette foi robuste qu'ont beaucoup d'entre eux lorsqu'ils affirment comme d'indubitables axiomes, des propositions issues d'inductions vraiment enfantines. Et d'abord, ils citent l'exemple des animaux pour prouver par la série entière la nécessité naturelle qu'il y a à accomplir ces fonctions physiologiques. Comme si les larges intermittences de cette fonction chez la plupart des animaux n'allaient pas contre la thèse et comme si d'autre part, ce n'était pas précisément l'honneur de l'homme de savoir s'affranchir des besoins purement animaux. Qu'est d'ailleurs une nécessité à laquelle tant d'hommes ont su échapper? Et n'a-t-on pas le droit d'être stupéfait quand on lit dans l'œuvre d'un médecin célèbre que « l'amour tient dans la vie une place prépondérante. Quand on arrive à un certain âge, alors qu'on en peut plus guère former d'autre espoir que de ne pas descendre trop vite la pente qui mène à la vieillesse, on reconnaît que tout est vanité sauf l'amour! », l'amour physique,

bien entendu, car il n'est pas question d'autre chose dans tout le chapitre. Comment! l'ensemble des joies intellectuelles et artistiques, l'amour de la nature, les efforts pour l'amélioration du sort des pauvres et des déshérités de la société, l'amour paternel, la charité, tout cela ne serait rien, et tout cela on le donnerait pour quelques instants d'un spasme qui nous est commun avec presque tous les animaux! Que Renan lui-même ait prononcé des paroles analogues, nous le comprenons, parce que jamais ce grand styliste n'a dans ses études apporté de préoccupations humaines. Son optimisme béat, signe extérieur d'une âme en somme médiocre, n'a rien qui répugne à de telles conceptions. Mais qu'un médecin qui tous les jours est aux prises avec la douleur humaine, qui tous les jours voit mourir des gens, professe une telle opinion, cela confond. Mais encore une fois, si *cela* était la fin suprême de la vie humaine, pourquoi les amours séniles nous paraîtraient-elles méprisables? Et quelle serait l'existence des vieillards, mis par leur âge en dehors de l'humanité, de l'animalité, devrions-nous dire? De telles maximes sont purement sottes et ignobles, disons-le franchement, et de plus elles dénotent chez ceux qui les énoncent une vue si misérable, si fausse de la réalité, qu'on demeure abasourdi de les rencontrer chez des hommes de science qui devraient être habitués aux inférences solides.

Examinons tous notre existence, examinons celle d'autrui: n'est-il pas manifeste que chez la grande majorité des paysans, des ouvriers, de tous les gens qui vivent une vie saine, active, qui ne mangent pas chaque jour jusqu'à l'indigestion et ne passent pas douze heures au lit, l'amour n'est, comme le dit Carlyle, qu'un hors-d'œuvre? Sa part

n'est-elle pas fort restreinte ? Que l'amour soit le tout des oisifs, soit. Nous le savons puisqu'on fait pour eux des journaux et des livres destinés à les stimuler. Mais combien dur est leur châtiment ! à l'âge où ces satisfactions leur sont refusées, la vie se décolore pour eux et perd tout intérêt : ils présentent le grotesque et répugnant spectacle de polissons impuissants. Quelle lamentable assertion que de déclarer qu'il n'y a pas pour le vieillard d'autres occupations que de se complaire en des images sensuelles ! Ne vaut-il pas cent fois mieux, comme faisait Cicéron, se féliciter d'avoir échappé à la vassalité des passions, et se consacrer à la politique, à la littérature, aux arts, à la science, à la philosophie ?

Cette opinion stupide que l'amour est le tout de la vie, s'accompagne souvent de sophismes tout aussi monstrueux. On déclare la chasteté nuisible à la santé ! On ne voit pas cependant les ordres religieux, où la chasteté est de règle absolue, être plus féconds en maladies que ne l'est la prostitution. Si l'on enfermait en une chambre, sans livres, sans possibilité de travailler, un jeune homme, à coup sûr la suggestion sensuelle pourrait devenir irrésistible et produire un trouble grave, non dans la santé, mais dans l'intelligence. Mais pour un jeune homme actif, énergique, la suggestion ne devient jamais incoercible. Encore une fois les virements de fonds sont possibles, et le travail a bientôt triomphé du désir. D'autre part les dangers de la continence, si problématiques, ne sont rien en comparaison des conséquences de l'excès contraire. Quand à Paris seulement, il y a deux hôpitaux pour les maladies de cette origine, quand chaque année le nombre des gens atteints de ramollissement de la moelle épinière et d'ataxie locomo-

trice par suite d'excès, va augmentant, il est au moins risible de voir l'auteur d'un énorme livre de 1,500 pages in-8° sur l'hygiène, proclamer que la continence mine la santé ! N'est-il pas évident que le plaisir vénérien est ruineux et qu'au contraire la continence donne à l'organisme, à l'intelligence une vigueur, une plénitude d'énergie admirables ? Est-ce que d'ailleurs le moyen de triompher de nos appétits consiste à leur céder toujours ? Les débutants en psychologie eux-mêmes ne savent-ils pas que le caractère essentiel des appétits quels qu'ils soient, c'est une espèce d'insatiabilité qui s'exaspère d'autant plus qu'on leur cède plus facilement ? Curieuse façon de réprimer l'audace de l'ennemi que de battre en retraite dès qu'il se montre ! C'est surtout faire preuve d'une bien grande ignorance de soi que d'espérer maîtriser les appétits sexuels par des concessions. Ici, céder, ce n'est point apaiser, c'est exaspérer. Pour maîtriser la sensualité, il n'est rien de tel que de lutter contre elle par tous les moyens. Mais laissons ces théories médicales : elles sont si naïves, si enfantines qu'on ne peut y voir qu'une preuve nouvelle de la radicale insuffisance des études logiques, psychologiques et morales de la plupart des étudiants en médecine.

Il faut donc lutter contre le désir. Il est vrai que la victoire est difficile. Elle est le suprême triomphe de la maîtrise de soi. Et quand on a coutume de se moquer de la pureté d'un jeune homme de vingt ans, quand on voit dans la débauche une preuve de virilité, n'est-il pas triste de songer à l'extraordinaire renversement des choses produit par le langage, par les formules toutes faites ! La force des forces, la pure énergie, la volonté affranchie, victo-

rieuse, n'est-ce point de demeurer maître dans la lutte contre cet instinct si puissant ? La virilité est là, non ailleurs : elle est dans cette maîtrise de soi — et l'Église a raison de voir dans la chasteté la garantie suprême de l'énergie de la volonté, énergie qui à son tour garantit la possibilité de tous les autres sacrifices pour le prêtre.

Mais si le triomphe est possible, il n'est pas facile. Là, comme ailleurs, plus la conquête est enviable, plus elle coûte d'efforts et d'habileté persévérante. Les remèdes sont variés, comme le sont les causes.

Il est urgent d'abord de combattre les conditions immédiatement prédisposantes. Il faut régler vigoureusement son sommeil, ne se coucher que lorsqu'on est las et se lever dès qu'on est éveillé. Il faut éviter les lits trop moelleux qui invitent aux longues paresses du matin. Si notre volonté est trop faible pour nous jeter à bas du lit dès le réveil, on devra avoir recours à quelque personne qu'on ne craindra pas d'appointer pour cette fonction et qui nous obligera à nous lever malgré nos protestations à ce moment-là.

De plus, l'étudiant devra veiller à sa nourriture, éviter les mets échauffants, les amas de viandes, les vins généreux dont on n'a que faire à cet âge. Le plus sûr sera pour lui de choisir loin de la faculté un logis tranquille, gai, plein d'air et de soleil, et de manger souvent chez soi quelques mets faciles à préparer.

Il devra éviter les longues postures assises, maintenir en sa chambre une atmosphère pure, une température modérée. Il devra sortir chaque soir en méditant sur son travail du lendemain et poursuivre sa promenade jusqu'à la lassitude ; il se couchera ensuite. Ces promenades, il

devra se les imposer par n'importe quel temps : comme le remarque un humoriste anglais, la pluie tombe toujours beaucoup plus fort, et le temps est beaucoup plus mauvais pour qui regarde dans la rue à travers les vitres d'un appartement, que pour qui ne craint pas de sortir.

Mais ne l'oublions point, chez les jeunes gens qui ont un régime alimentaire modéré et qui suivent les lois d'une sage hygiène, les sollicitations d'ordre physiologique ne sont ni fréquentes ni difficiles à éconduire, et la lutte contre la sensualité serait aisée si les stimulations d'origine intellectuelle et le plaisir qu'on y peut prendre n'apportaient à la suggestion physique l'appui d'images précises et d'une attention bienveillante.

Nous avons longuement étudié plus haut les rapports étroits de l'intelligence et des passions. La passion, aveugle par essence, ne peut rien sans le secours de l'intelligence ; si elle parvient à gagner la complicité de celle-ci, la passion peut s'exacerber et créer à son profit un mouvement torrentiel d'idées et de sentiments accessoires, auquel ne peuvent résister les volontés même fortement aguerries. Il faut donc veiller à refuser le concours de sa pensée : et, règle générale, la lutte directe est dangereuse contre la sensualité; toute l'attention qu'on lui donne, même pour la combattre, la fortifie. Le courage, ici, c'est de fuir. Lutter, c'est ruser. Attaquer l'ennemi de front, c'est courir à la défaite. Tandis que les grandes conquêtes intellectuelles se font en y pensant toujours, les grandes conquêtes sur la sensualité se font *en n'y pensant jamais.* Il faut à tout prix éviter la jonction des idées et de la tentation naissante. Il faut à tout prix éviter l'éveil de proche en proche des images sensuelles qui dorment encore en

l'esprit. Il faut éviter la lecture des romans, et surtout des livres ou des journaux graveleux. Il est telle page de Diderot qui équivaut à l'absorption d'une substance violemment aphrodisiaque. Il faut éviter la vue des gravures obscènes plus dangereuses encore pour le calme de l'esprit que les descriptions. Il faut éviter la société de camarades libidineux : il faut prévoir les occasions jusque dans les menus détails, ne jamais se laisser surprendre par la tentation. Au début elle est une simple pensée encore sans force, qui s'insinue. Si à ce moment, on est en éveil, rien de plus aisé que de chasser l'importune. Mais si on laisse les images se préciser, si on prend plaisir à les évoquer et qu'on s'y complaise, il est trop tard.

Voilà pourquoi le souverain remède est le travail de l'esprit. Lorsque la pensée est fortement occupée, les timides sollicitations de la passion sont arrêtées, impuissantes, au seuil de la conscience. Nulle audience ne leur est accordée. Elles n'ont chance d'entrer que lorsque l'esprit est vide. Il est en effet plus vrai qu'on ne croit que l'oisiveté est la mère du vice. Aux moments de rêverie, ou au moment où l'esprit est inoccupé, la tentation s'introduit dans la conscience : l'attention en se portant sur elle, la fortifie, la précise. L'éveil des souvenirs gravés dans la mémoire s'opère de proche en proche, et le parti de la bête sensuelle va s'organisant jusqu'au moment où la volonté raisonnable abdique, laissant le champ libre aux puissances animales.

Aussi peut-on dire sans crainte de se tromper, que le paresseux, l'oisif, seront très habituellement asservis à leur sensualité, non seulement parce que le vide de leur pensée laisse la conscience ouverte en quelque sorte aux suggestions sexuelles, mais aussi parce qu'un homme, un jeune

homme surtout, a besoin de plaisir, de secousses vives. Et lorsque ce plaisir, ces secousses, on ne va pas les demander au travail intellectuel, aux distractions saines et robustes, il est fatal qu'on aille les demander plus énergiques et plus violentes aux habitudes vicieuses ou à la débauche.

C'est pourquoi il ne suffit pas d'avoir l'esprit occupé pour résister aux passions sensuelles, il faut que cette occupation apporte avec elle le plaisir, la joie du travail fécond. Le travail dispersé, l'attention éparpillée sur trop d'objets, n'entraînant avec soi nulle joie, mais bien au contraire produisant une irritation, un mécontentement de soi très manifeste, est presque aussi propice au déchaînement des passions que l'oisiveté même. Seul, le travail méthodique, ordonné, apporte à la pensée un puissant intérêt, un intérêt *continu et durable*. Il apporte la joie qu'éprouvent les touristes à sentir leur propre énergie et à voir la sommité se rapprocher d'instant en instant : seul aussi il oppose à l'envahissement de la pensée par les suggestions sexuelles une digue de granit.

Si à ce travail joyeux on joint des habitudes énergiques, si l'on sait rechercher les plaisirs que nous avons énumérés plus haut, il ne reste, pour être sauvé, qu'à donner aux vagues aspirations qu'éveille la puberté, des satisfactions précises. Rien n'est plus facile, à cet âge heureux qui va de la dix-huitième à la vingt-cinquième année que de s'éprendre de la nature, de la montagne, des bois, de la mer, que d'aimer jusqu'à la passion tout ce qui est beau, grand, réconfortant : beaux-arts, littérature, sciences, histoire, sans compter les horizons nouveaux qu'offre au dévouement le développement des idées sociales. Combien le jeune homme qui accomplira un tel programme

sera payé de ses efforts ! sa vigueur accrue, son intelligence agrandie, sa sensibilité noblement cultivée, lui feront une existence digne d'envie ; les échecs mêmes, parce qu'il en mâchera l'amertume, n'enlèveront rien à sa dignité virile, il saura se relever résolument et recommencer la lutte. La victoire complète n'est guère possible, mais c'est être victorieux dans ce combat que de ne point être vaincu souvent et de ne jamais accepter ses défaites de gaieté de cœur.

§ IV

Mais nous devons étudier de plus près les deux formes que prend la sensualité dans la vie de l'étudiant. Nous l'avons déjà dit, la moralité moyenne des étudiants est extrêmement médiocre, et cela tient à ce fait qu'ils sont jetés sans surveillance ni direction dans quelque grande ville. Aussi un grand nombre d'entre eux perdent-ils leur entrain et leur vaillante énergie dans des amours inférieures. Personne ne les avertit ; grisés comme ils le sont, ils sont incapables pour un long temps de dissiper les illusions naïves qui servent de fondement à leur conception de la vie d'étudiant. Personne ne les fait réfléchir sur leurs plaisirs, et c'est pourquoi ils n'arrivent que fort tard à soupçonner la part prépondérante qu'apporte dans leurs amours *la vanité*.

Les camarades qu'ils voient au restaurant ne sont pas faits pour les éclairer. Beaucoup d'entre eux ont des maîtresses et partie parce qu'ils sont dupes eux-mêmes, partie par ostentation, ils exagèrent les joies de leur situation, sans se rendre compte que ces joies sont bien mélangées et

chèrement achetées. Ils sont obligés de vivre dans la compagnie de femmes grossières et inintelligentes dont ils doivent supporter les caprices, les sottises, la mauvaise humeur, les goûts de dépense. Elles leur donnent en retour le plaisir matériel sans nul bonheur. La plupart des étudiants n'ont de maîtresses que par pure vanité, pour pouvoir s'en vanter, les promener; s'ils ne les gardaient « pour la galerie », ils ne pourraient pas les supporter huit jours[1]. Il y a là un manque absolu de critique : le plaisir matériel et les satisfactions de vanité mis sur un plateau de la balance, il faudrait mettre dans l'autre les belles matinées de bon et délicieux travail perdues et remplacées par des journées de malaise, de ruine physique, d'abrutissement. Il faudrait y mettre les beaux voyages sottement gaspillés, les dettes à payer plus tard, les regrets de l'âge mûr et toutes les tristesses, tous les avilissements du moment présent.

Il n'y a qu'un remède, fuir le danger, et, s'il est trop tard, rompre résolument, changer de milieu, quitter les camarades dont on juge l'influence mauvaise, changer au besoin de maison et même de quartier. Il faut adopter en pensée, en paroles et en actes une vie contraire à celle qui nous pèse, et surtout il faut faire porter sur tous les plaisirs dus à la fréquentation des « femmes d'étudiants » un examen critique malveillant. Si l'étudiant appliquait pendant quinze jours à ces amours passagères une bonne méthode d'évaluation; si chaque jour il inscrivait après un examen approfondi en une colonne les plai-

(1) Voir à ce sujet un joli chapitre de Maxime du Camp dans son *testament littéraire* : LE CRÉPUSCULE, PROPOS DU SOIR. Hachette, 1893 ch. II, LA VANITÉ.

sirs, en une autre les ennuis, il serait stupéfait du résultat. Il le serait encore peut-être plus si chaque soir, ou mieux chaque couple d'heures il notait son « état d'âme ». Il commencerait à se rendre compte de l'extraordinaire illusion qui falsifie le total de chaque journée, de chaque mois, et qui lui fait croire qu'il s'amuse ou s'est amusé quand chaque instant pris en soi dans la journée est plutôt un instant d'ennui, de dégoût ou au mieux aller, d'indifférence. L'erreur tient à un curieux phénomène d'auto-suggestion qui chasse le souvenir de la réalité et lui substitue un souvenir inventé et menteur. Ce pseudo-souvenir est un état imaginé de toutes pièces, c'est l'état de conscience *attendu*, qui d'après notre naïve illusion *aurait dû* exister, mais qui n'a pas un seul instant été présent en la conscience. Notre puissance d'illusion, sous ce rapport, est même si grande, que très souvent nous ne prêtons aucune attention à l'état présent, réel, de notre âme, parce que cet état réel ne cadre point avec ce que nous croyons devoir se produire. Eh bien, nulle part cette illusion n'est plus forte, ni plus déplorable que chez l'étudiant quand il évalue les plaisirs que lui procurent les femmes. Nous le répétons, la presque totalité des moments passés avec ces pauvres cervelles pétries d'idées grossières ou stupides, pleines de caprices insupportables, est en soi désagréable, et la somme de ces moments désagréables, sous l'influence de la vanité, se transforme en un souvenir agréable! On ne tient compte, ne craignons pas de le redire, ni du temps gaspillé, ni de l'argent dépensé sottement, ni de la ruine intellectuelle qui suit les excès. On ne réfléchit point aux joies sacrifiées, aux musées qu'on aurait pu visiter, aux lectures élevées qu'on aurait faites; on oublie le sacri-

fice des conversations intelligentes, des promenades avec des amis de choix. On ne pense pas que le dégoût qui suit les orgies est une des choses les plus tristes de l'existence et des plus méprisables. On ne songe point qu'on se prive de visiter, aux vacances, les Alpes, ou les Pyrénées, ou la Bretagne. On oublie que pour le prix de quelques nuits d'abrutissement on eût pu faire un voyage en Belgique, en Hollande ou sur les bords du Rhin, ou en Italie. On ne songe point à ces adorables moissons de souvenirs qu'emmagasinent les voyages dans les mémoires de vingt ans, souvenirs qu'on rumine plus tard et qui enchantent les journées de tristesse et de besognes ingrates. Ce qui est aussi gaspillé, ce sont les beaux livres d'art, les livres de voyages, etc. ; les gravures, les tableaux ; les fidèles compagnons de la vie entière, qu'on aurait sous la main durant les longues veillées d'hiver, et qu'on n'achète pas.

La vanité même, satisfaite par ce besoin de s'afficher, est de qualité fort inférieure. Elle ne vaut pas à coup sûr l'orgueil des succès dus au travail, ni même les mille vanités excusables de l'étudiant fier de montrer ses modestes trésors artistiques, ou de raconter ses voyages. La vie de l'étudiant qui « s'amusé » est donc une vie déplorablement monotone, déplorablement stérile, et par-dessus tout stupide, stupide jusqu'à l'écœurement.

§ V

Les conséquences sociales de la prostitution sont si lamentables; la vie si triste, appelée par antiphrase sans doute « la vie joyeuse », prépare si bien le jeune homme à une morale « de camelote » et souvent à des abandons

d'une cruauté affreuse ; enfin les dangers qui menacent la santé de l'étudiant sont si grands, et si durable le retentissement sur les années suivantes des gaspillages d'argent et de temps, que pour tous ces motifs réunis, les habitudes vicieuses sembleraient ne pas mériter plus de réprobation. D'abord elles ne compromettent que la santé générale ; elles n'engendrent point d'ignobles maladies. D'autre part les conséquences n'en retombent que sur celui qui les mérite. Elles n'envoient point de victimes pâtir aux Enfants abandonnés ; elles n'occasionnent ni suicides, ni drames de famille ; le malheureux qui s'y livre ne laisse personne, en quittant la faculté, qui maudira toute la vie son nom. De plus, ce vice n'a par lui-même rien de séduisant ; aucune question de vanité ne vient fausser l'estimation des plaisirs qu'on en retire. Il est purement et simplement un vice et un vice honteux, qu'on cache. Il est manifestement une tare. Il constitue un cas pathologique très net et on n'y succombe qu'en déplorant d'y succomber. Toutes ces raisons font que le traitement est simple, la guérison certaine. Cette habitude déplorable, nul sophisme n'en voile la laideur ; nul romancier, nul poète n'en a, à ma connaissance, chanté les douceurs et la gloire. Nul père de famille ne dit à son fils : « Va, livre-toi à ces pratiques, il faut que jeunesse se passe ! » On ne voit même pas ce vice, chose étrange, encouragé par la grave autorité des médecins. Après avoir déclaré « nécessaire pour la santé » l'amour, les voilà qui, avec une inconséquence risible, désavouent cette forme si simple, si économique et si sûre de l'amour physique tel qu'ils l'admirent ! Si l'accomplissement des fonctions physiologiques est sacré, on ne s'explique plus cet ostracisme contre des satisfactions

qui sont seules à la portée des étudiants timides, pauvres ou difformes. Il est impossible de tirer de leurs prémisses un blâme à l'adresse de ce vice : mais laissons ces grotesques contradictions. Il demeure certain que le malheureux atteint de cette névrose est réduit à ses propres sensations, sans mélange de sentiments ajoutés. C'est ce qui rend la lutte, je ne dirai pas facile, mais possible. Ici encore, le besoin est peu de chose; il est possible d'opérer des « virements de fonds » et d'inscrire à un autre chapitre du budget les excédents de forces. Tout le mal vient de l'imagination : aussi est-il prudent, dès qu'une suggestion s'élève en la conscience et qu'on se sent vaincu d'avance, de s'en aller, de rechercher de la société, ou de se mettre au travail avec énergie. Ici surtout, la lutte directe est dangereuse, et c'est en fuyant qu'on remporte la victoire. Il faut passer son chemin comme on fait quand les chiens aboient, et aboient d'autant plus longtemps qu'on prête plus d'attention à leurs cris. Si le succès absolu est impossible, il faut du moins s'efforcer de rendre aussi rares que possible les chutes, et faire effort pour les espacer. Dans les cas graves d'habitudes invétérées, il ne faut pas craindre de recourir à des mesures chirurgicales sans aucune gravité.

Ajoutons que la grande cause de ce vice, c'est encore le vide de l'esprit qui laisse toute force aux suggestions, et l'absence d'excitations saines et vigoureuses. Le grand remède est donc, une fois de plus, le travail méthodique, c'est-à-dire fécond et joyeux, et une vie riche en plaisirs actifs et énergiques.

CHAPITRE II

LES ENNEMIS A COMBATTRE : LES CAMARADES, ETC.

Le gros de notre tâche terminé, il reste à passer rapidement en revue les dangers secondaires qui menacent le travail de l'étudiant. Il est clair qu'il doit choisir avec soin les camarades à fréquenter. Autour de lui il rencontrera, sous des figures amies, les plus sûrs ennemis de son avenir. D'abord un certain nombre de jeunes gens riches qui, non stimulés par le souci de l'existence et gâtés par les habitudes molles de la maison, passent sottement leur adolescence à préparer la nullité de l'âge mûr, et qui, contraints de s'avouer qu'ils sont bien un peu méprisables, pour cacher ce mépris intime, se moquent des habitudes laborieuses des travailleurs. Mais il est une autre espèce plus redoutable et qui déjà exerce ses ravages au collège, ce sont les pessimistes par faiblesse, les découragés d'avant le combat. Comme tous les impuissants, ils sont extrêmement envieux, hypocritement et bassement jaloux. Ce vilain état d'esprit fait d'eux des prosélytes d'un nouveau genre, des prosélytes patients, persévérants : leur but semble être de décourager les bonnes volontés : ils exercent une action déprimante de tous les instants. A

l'affût de toutes les défaillances, ils finissent par acquérir une influence funeste. Conscients de leur faiblesse et du triste avenir qui les attend, ils ont plaisir à empêcher les autres de faire effort.

D'autres sont simplement des paresseux qui exhorteront, qui solliciteront leur camarade de ne rien faire; ils essaieront de l'entraîner à la brasserie, ils lui faciliteront les occasions de débauche. Les étudiants français sont bien supérieurs sous certains rapports aux étudiants allemands enfermés soigneusement dans des sociétés qui leur enlèvent toute initiative, toute indépendance et les amènent à boire avec excès [1]. Ils sont plus sobres et disposent davantage d'eux-mêmes. Mais ils s'exagèrent fort pour la plupart l'étendue de leur liberté. Quoique abandonnés dans une grande ville, leur esclavage est très dur, et ils le portent partout avec eux : c'est que la cause en est en eux. La vanité si grande vers la vingtième année les soumet docilement à l'opinion publique, c'est-à-dire à l'opinion des camarades, et principalement des pires vauriens, qui ont généralement l'autorité que donnent l'audace, une allure décidée, sûre d'elle-même, un ton péremptoire et des termes violents pour flétrir la conduite droite et estimable. Ils ont presque toujours l'ensemble des qualités qui en imposent aux volontés faibles, et ils donnent le ton à tous ceux qui les approchent. Cette autorité s'accroît de la force que donnent les prosélytes déjà convertis, qui acceptent aveuglément comme une vie de plaisir, comme la vie par excellence de l'étudiant, la vie la plus fatigante, la plus vide, la plus sotte qu'il soit

(1) Cf : Th. de Wyzewa. *La vie et les mœurs en Allemagne : Revue des Deux Mondes*, 15 mars, LXIe année.

possible d'imaginer. Ils ruinent leur santé, leur intelligence pour complaire à celui qu'ils admirent jusqu'à l'imiter servilement. « Si on s'en tenait à ses propres vices, remarque Chesterfield [1], peu de gens seraient aussi vicieux qu'ils le sont! » Briller comme brillent les jeunes gens qui mènent la vie de plaisir, c'est briller, comme le dit le même auteur, comme fait le bois pourri dans l'obscurité. Le jeune homme vraiment indépendant est celui qui rejette de telles suggestions, qui sait appeler ce bonheur de son vrai nom de corvée fatigante et dangereuse. Il sait opposer aux sollicitations un refus poli, mais inébranlable. Il ne se laisse point entamer par le ridicule, il évite toute tentative de discussion sur le travail et sur les questions de plaisir dont il voit la solution éclatante de vérité. Il sait que la grande majorité des camarades n'ont jamais réfléchi à la direction de leur propre vie, il sait qu'ils sont entraînés comme en un tourbillon, jouets inconscients, ballottés par les forces extérieures, et il n'attribue pas plus d'importance à leur opinion que ne fait un médecin aliéniste des déséquilibrés qu'il examine. Eh quoi! parce que ces jeunes gens ont des préjugés absurdes, moi qui ai conscience de cette absurdité, j'irais me soumettre à leur façon de voir! j'irais sacrifier ma liberté, ma santé, les joies fécondes du travail pour éviter leurs sarcasmes et pour mériter leur pardon ou même leur admiration! Moi qui sais que leurs plaisirs ne sont que fatigue et qu'étourdissement, j'irais me mêler à leur tapage? Averti que le langage courant n'est guère que le réceptacle de la médiocrité et de la grossièreté des foules, je subirais l'ascendant des épithètes, des asso-

(1) *Lettres de lord Chesterfield à son fils Ph. Stanhope.* Lettres de septembre-octobre 1748.

ciations de mots, des formules, des prétendus axiomes qui servent à légitimer le triomphe de la bête humaine sur la volonté raisonnable! Jamais une telle abdication : la solitude est mille fois préférable. Il vaut mieux fuir les casernes d'étudiants, se créer dans un quartier dont l'éloignement rebute les camarades désœuvrés, un domicile coquet, orné, d'une propreté éclatante, égayé de soleil et même de verdure, si c'est possible; il faut rechercher la société de gens supérieurs à soi, faire des visites à ses professeurs, les tenir au courant de ses travaux, de ses espérances, de ses déboires, et chercher parmi eux comme un directeur de conscience. Il faut remplacer la brasserie, le café, par la visite méthodique aux musées, par les promenades à la campagne, par les causeries chez soi avec un ou deux amis d'esprit solide et élevé.

Quant à l'attitude de l'étudiant vis-à-vis des associations de camarades, elle doit être celle d'une entière sympathie. La foule des jeunes gens n'a qu'à gagner à déserter les cafés pour la maison des étudiants : elle y trouvera un milieu à coup sûr médiocre ; mais aussi les éléments supérieurs pourront s'y rencontrer, s'y connaître et sympathiser. Le seul danger — très grand — mais non plus grand qu'au café, ce sont ces habitudes qui jettent dans les régions obscures de notre activité des racines profondes et qui petit à petit maîtrisent notre volonté, l'immobilisent : tel Gulliver rivé au sol par les mille liens menus de ses cheveux que les Lilliputiens avaient attachés à autant de très petits piquets fichés en terre... L'étudiant, peu à peu, a besoin de l'excitation produite par les camarades; il a besoin de « faire la partie » habituelle qui consume en des salles souvent emplies de la fumée du tabac, et

dans une immobilité funeste, les heures ravies à la promenade au grand air. Un autre danger très grand, c'est cet amas de journaux et de revues qui dispersent l'esprit, l'éparpillent et par suite annihilent ses forces. La pensée en reçoit une excitation fébrile, analogue à celle que donnent les stimulants au corps, et cette excitation est doublement ruineuse : ruineuse en elle-même, en tant qu'excitation ; ruineuse par sa stérilité ultérieure. Qui n'est de mauvaise humeur et énervé en sortant de la lecture de huit ou dix journaux, et qui n'a été amené à comparer la fatigue nerveuse malsaine qui suit cette lecture, avec la joie sentie et robuste que donne le travail méthodique, efficace, fructueux?

Mais à la condition de demeurer maître de soi, *de ne point prendre d'habitudes*, de ne point éparpiller ses forces mentales, l'étudiant peut trouver en « sa maison » une utile diversion, une gaieté reposante, le rire de joyeux camarades, même des discussions suggestives ; et je le répète, il a plus de chances d'y rencontrer les éléments d'une société de camarades choisis. De même que l'imprimerie a affranchi l'intelligence en mettant à la portée des esprits indépendants les œuvres des grands génies de tous les temps, les associations d'étudiants affranchissent chacun d'entre eux des liaisons banales du restaurant, des rencontres de hasard et mettent à leur portée des esprits et des caractères très différents les uns des autres, et parmi lesquels ils peuvent trouver des amis selon leur cœur. Sans ces associations, les relations fussent demeurées affaire de chance. Ces grandes expositions d'âmes que sont les associations de jeunes gens permettent les groupements d'esprit et de caractères sympathiques soit par ressem-

blance, soit par contraste, groupements nécessaires à l'éducation de soi-même, ainsi que nous le verrons.

Quant aux relations mondaines, l'étudiant n'y peut guère acquérir que l'aisance des manières et ce vernis de distinction qui est le seul butin qu'on en puisse rapporter. Ce qu'on appelle « le monde », en province surtout, n'est point une société propre à tremper l'intelligence ni le caractère. La morale y est d'une désolante infériorité et d'une hypocrisie sans bornes. L'argent y légitime tout. La religion qui y règne, c'est l'adoration servile de la fortune : le jeune homme n'y reçoit guère de leçons au-dessus du niveau moyen très bas des consciences. Il n'y reçoit à coup sûr aucune leçon de sobriété. On n'y apprend point à estimer la supériorité de l'intelligence, ni celle du caractère. Les gens du monde, à cause de leur manque de toute culture profonde, sont étroitement asservis aux préjugés régnants. La sottise étant contagieuse, le jeune homme ne tardera pas, s'il y fréquente trop, à voir s'effriter ses idées les plus chères, et, ce qui est plus grave, à voir tourner en ridicule ses généreuses colères contre un état social défectueux, et contre sa soif de justice et de dévouement. Le monde le rendra, à son exemple, bientôt indifférent à tout ce qui n'est pas souci de carrière. Il lui ôtera toutes les raisons qu'on a de vivre, et tarira en lui la source de l'enthousiasme. La belle avance lorsqu'il sera devenu un de ces hommes « toujours regardants, toujours écoutants, jamais pensants » que Marivaux[1] compare judicieusement à des gens qui passeraient leur vie à leur fenêtre. La belle avance, lorsqu'il vivra sans s'intéresser à rien, obligé, pour se dissimuler à soi-même le vide

(1) *Vie de Marianne*, cinquième partie. (Macaulay déclare ce roman le plus admirable qui ait jamais été écrit, et il a raison.)

horriblement ennuyeux de son existence, de s'astreindre aux obligations tyranniques qui font de la vie de l'homme du monde la vie à la fois la plus fatigante, la plus niaise, la plus irrémédiablement monotone qu'on puisse imaginer. Toute discussion sur des objets qui divisent y passe pour le signe d'une mauvaise éducation, et la conversation n'y peut rouler que sur des futilités : un jeune homme d'intelligence et de caractère y est dépaysé; non seulement il y perd son temps, mais il y laisse toujours quelque chose de sa vigueur morale. Mieux vaut à coup sûr la fréquentation des camarades, le choc violent des partis pris, les discussions semées, comme celles des héros d'Homère, d'épithètes passionnées...

CHAPITRE III

LES ENNEMIS A COMBATTRE : LES SOPHISMES DES PARESSEUX.

§ I

La paresse, comme toutes les passions, cherche à se faire légitimer par l'intelligence. Et comme la plupart des hommes n'essaient même pas de combattre en eux les tendances inférieures, on peut prévoir que les solennels axiomes, les proverbes d'allure infaillible, ne manqueront point pour l'excuse et même pour la glorification des fainéants.

Nous avons étudié plus haut et, nous l'espérons, définitivement ruiné la croyance à l'immutabilité du caractère reçu à la naissance. Nous avons vu, dans cette naïve théorie, un exemple de la puissance qu'ont les mots de nous faire croire à l'unité des choses qu'ils désignent : nous n'y reviendrons point, sauf pour remarquer quel puissant appui cette croyance donne à notre lâcheté, à notre paresse. Elle a peut-être trouvé dans notre révolte contre lalongueur de la conquête de nous-mêmes, le nerf de sa force et, par un juste retour, elle rend au centuple à notre paresse la force qu'elle a empruntée d'elle. Cette théorie

n'est d'ailleurs que l'un des secours que trouve la paresse dans l'arsenal des maximes inventées par ses sectateurs. Le diable, dit une vieille fable, est obligé de varier ses amorces pour tenter les autres vicieux : pour les paresseux, rien de tel n'est utile. Ils avalent les appâts les plus grossiers et le terrible pêcheur est sûr de ramener à chaque coup une proie. En effet, nulle passion n'est plus empressée à accepter les justifications les plus spécieuses, les plus naïves.

La plainte est générale parmi les étudiants ; ceux qui sont obligés d'accepter pour vivre des fonctions de répétiteurs ou de professeurs dans de petits collèges, ou de précepteurs, ceux mêmes qui doivent donner quelques leçons, déclarent à l'envi que le travail matériel les absorbe. Or le temps est, comme on l'a dit, toujours solvable à qui sait le prendre. Il est impossible que dans les vingt-quatre heures de la journée on ne puisse trouver les quatre heures nécessaires et suffisantes à tous pour une solide culture intellectuelle. Il suffit en effet de quelques heures par jour si l'on a soin de ménager pour l'étude le temps où l'esprit possède toute sa vigueur, toutes ses ressources. Si à ces heures d'attention vigoureuse, on ajoute pour les travaux de notes, de copie, de mise en ordre des matériaux, l'utilisation des moments que l'on perd d'habitude sottement, il n'est pas de carrière qui ne permette à côté d'elle le plus large développement de l'esprit. D'autant plus que les professions en apparence les moins routinières, comme le barreau, la médecine, le professorat, ne tardent pas, ainsi que nous l'avons déjà dit, à cesser presque complètement de mettre l'intelligence à contribution. Au bout de peu d'années le professeur sait son cours, l'avocat et le médecin ont épuisé, à de rares exceptions près, tous les cas nouveaux : cela

même explique que dans les postes les plus élevés on trouve tant d'hommes remarquables en leur spécialité, mais qui ont, sans s'en douter, laissé rouiller, faute d'usage, leurs facultés supérieures, et qui, en dehors de leurs occupations obligées, sont d'une sottise qui confond. La fatigue du professorat, entre autres, n'est nullement de nature intellectuelle. Elle provient du surmenage des muscles qui concourent à l'émission de la parole : et comme ces muscles forment un groupe restreint, ils sont prompts à se fatiguer. Mais cette fatigue locale n'a qu'un retentissement modéré sur l'état des forces générales, et elle n'exclut nullement la possibilité du travail intellectuel.

D'ailleurs beaucoup de gens reconnaissent, quand on les pousse, qu'ils pourraient trouver trois ou quatre heures chaque jour pour l'étude : mais, disent-ils, pour arriver à tel examen il faudrait travailler au moins six heures par jour; donc j'ai raison de ne rien faire! Eh! dirai-je, mettez-vous donc au travail trois heures chaque jour, et vous verrez vite qu'il n'est pas inutile de travailler, que la somme des heures de travail est la même à trois heures par jour en six mois qu'à six heures en trois mois. La même par le travail, non la même par les résultats, car comme dit Leibniz « tant s'en faut que notre esprit se polisse par l'excès de l'étude qu'au contraire, il en est émoussé ».

D'autres paresseux reconnaissent que le temps ne fait pas défaut; mais disent-ils, il est inutile de se mettre au travail lorsqu'on n'est pas disposé. L'esprit lourd, somnolent, ne fait rien qui vaille. Ainsi le matin, ajoutent-ils, nous avons renoncé à travailler tant nous perdons de temps à nous « mettre en train ». — Quelle erreur! Si le

sommeil a été profond, il est *toujours* possible, en persévérant un quart d'heure à faire effort, de se « mettre en train ». *Jamais*, à moins que la nuit n'ait pas été reposante, je n'ai vu des jeunes gens n'être pas récompensés par un excellent travail, de leur persévérance à lutter contre cette somnolence matinale : l'intelligence s'éveille bientôt, elle joue avec aisance, et en fin de compte cette prétendue torpeur de l'intelligence n'est autre chose qu'une torpeur de la volonté.

§ II

Nous ne pouvons passer en revue tous les sophismes de la paresse. Cependant dans un livre dédié aux jeunes gens qui travaillent, nous devons relever l'un des axiomes les plus funestes qui aient cours, axiome énoncé très légèrement par des hommes qui sont loin de se douter des ravages que causent leurs paroles.

On décourage d'avance les travailleurs que leur condition laisse dans de petites villes, en allant partout répéter que le travail intellectuel n'est possible que dans les grandes universités. En France, on entend souvent dire que le travail n'est possible qu'à Paris. Il n'est pas d'affirmation plus funeste, ni plus décourageante que cette affirmation solennellement reprise par des hommes de talent.

Or elle ne contient qu'une fort petite part de vérité. Quelques autorités qu'on puisse citer pour l'étayer, elle est presque entièrement fausse.

Elle a d'abord contre elle des faits. La plupart des grands penseurs ont mûri leurs conceptions dans la solitude. Descartes, Spinoza, Kant, Rousseau, et de nos jours Darwin,

Stuart-Mill, Renouvier, Spencer, Tolstoï, qui ont renouvelé la pensée moderne sur tant de points, doivent la meilleure part de leur succès à la solitude.

Et en effet, il n'y a rien dans la nature du travail intellectuel qui nécessite le séjour à Paris. Que Paris seul en France, donne la sanction du talent, que seul il puisse organiser autour de l'homme arrivé une réclame constamment renouvelée, nous le croyons. A cause de notre centralisation excessive, notre attention est tournée vers Paris et ce n'est qu'au foyer où convergent les regards de tous, que les réputations deviennent éclatantes : mais ce privilège n'est point spécial au talent, et un assassin célèbre, bénéficie de cette réclame autant qu'un écrivain dont les œuvres dureront des siècles.

En outre, si Paris est utile pour exposer au grand jour les noms célèbres, Paris n'est point nécessaire pendant la longue période de labeurs, d'efforts, qui doit précéder les premiers succès.

Que Paris soit indispensable au physicien, au psychophysicien qui ont besoin de laboratoires, cela n'est nullement prouvé, et cela cesserait absolument d'être vrai si les facultés érigées en universités, ayant le droit de posséder et d'acquérir, pouvaient développer davantage leurs installations[1]. Ces universités fourniraient une preuve nouvelle de la loi posée par Haeckel, le grand naturaliste allemand, « que les productions scientifiques des univer-

(1) On a lieu d'être surpris et peiné quand on apprend que le projet de M. Liard sur les Universités régionales a échoué devant le Sénat, grâce à l'intervention d'un ancien professeur de philosophie, M. Challemel-Lacour. Ce projet, en assurant la liberté du professeur de faculté, affranchissait absolument la pensée scientifique de toute ingérence étrangère, et de plus il était un magnifique essai de décentralisation intellectuelle.

sités sont en raison inverse de leur grandeur. » C'est qu'en sciences, comme ailleurs, la vigueur d'esprit, l'initiative, la passion de la recherche suppléent aux secours matériels et avec de faibles ressources font des merveilles, tandis qu'avec de splendides laboratoires l'inertie de la pensée demeure stérile. Ce qui importe donc ici, c'est de posséder l'enthousiasme qui fait les grandes choses. Un laboratoire ne sert qu'à *vérifier* des idées préconçues, la découverte c'est l'idée, et les idées ce ne sont point les appareils qui les suggèrent.

En dehors des sciences, reste l'histoire qui a besoin de documents, que l'on doit consulter où ils se trouvent; mais la philosophie, la littérature, la philosophie de l'histoire, et parmi les sciences, les mathématiques, la botanique, la zoologie, la chimie végétale, la géologie ont-elles besoin du séjour d'une grande ville? Si le talent consiste moins en l'absorption de matériaux nombreux qu'en l'assimilation de matériaux de choix, et si les esprits de valeur se distinguent surtout par leur puissance d'organiser les faits observés ou recueillis, et de les vivifier, qui ne voit que de longues périodes de méditation et de calme doivent succéder à nos fouilles dans les bibliothèques?

Ces grandes bibliothèques même ne vont point sans de sérieux inconvénients. Avec la facilité de voir ce que nos prédécesseurs ont pensé des questions qui nous intéressent, on finit par perdre l'habitude de penser par soi-même. Et comme nul pouvoir ne s'affaiblit plus tôt par manque d'exercice que celui de l'effort personnel, on en arrive très tôt à substituer toujours et partout les efforts de mémoire aux efforts de recherche active par soi. Presque toujours la capacité de pensée personnelle est inversement propor-

tionnelle à la richesse des secours que fournit le milieu dans lequel on vit. C'est pour ce motif que les étudiants doués d'une mémoire très heureuse sont presque toujours inférieurs à leurs camarades moins bien doués sous ce rapport. Ces derniers défiants de leur capacité de retenir, ont recours à elle le moins possible. Ils font un choix scrupuleux des matériaux que la répétition introduira dans la mémoire ; ils ne confient à celle-ci que ce qui est essentiel, laissant l'oubli faucher tout ce qui n'est qu'accident. Et l'essentiel lui-même, il est urgent de l'organiser fortement. Une telle mémoire est comme une armée d'élite puissamment « encadrée ». Ainsi celui à qui les bibliothèques innombrables sont fermées, ne s'entoure que de livres de premier choix, qu'il lit avec soin, qu'il médite et critique, suppléant à ce qui lui manque par l'observation personnelle et par des efforts de pénétration qui constituent une admirable trempe pour l'esprit.

Le calme recueilli est indispensable à ce travail d'organisation dont nous parlons, et il est difficile de goûter ce calme à Paris. Outre qu'on n'y obtient jamais ce silence absolu que procure la campagne et où l'on s'entend en quelque sorte penser, le milieu hygiénique y est déplorable. L'horizon de cheminées et de tuyaux d'aération des fosses qu'on a devant sa fenêtre, ce milieu factice, surexcitant, cette sédentarité presque obligatoire du plaisir comme de l'étude, tout contribue à ruiner la santé.

De plus on finit par gagner à Paris un peu de cette agitation à vide qui est comme la caractéristique de l'habitant des grandes villes. Les impressions y sont trop multipliées, elles bouillonnent autour de nous : on finit dans cette agitation par perdre beaucoup de sa personnalité. L'attention

se porte constamment sur de petites choses ; on y est, justement parce qu'il est difficile de se reprendre dans cette course précipitée, très soumis à la mode. Ajoutez à cela que le travail lui-même y a quelque chose de fiévreux et de malsain. On n'a pour se convaincre combien l'état d'esprit du travailleur intellectuel se ressent de toutes les causes d'irritabilité environnantes, qu'à lire la très instructive et très sincère enquête faite par M. Huret sur l'évolution littéraire[1]. On verra là les effets du coudoiement dans un milieu d'énervés, et on prendra en pitié les souffrances de tous ces jeunes littérateurs dévorés d'envie, d'inquiétudes, très malheureux au demeurant. Quant à moi, je le déclare, si je vois combien loger étroitement à un quatrième étage d'une rue emplie de tapage, loin des champs et des bois, peut produire d'irritation, je ne vois aucunement ce que cet état de choses peut ajouter à la valeur intellectuelle d'un jeune homme.

Et qu'on ne vienne point nous parler de la société qu'on fréquente à Paris. Je puis, au fond d'un village, avoir commerce avec les plus grands esprits contemporains. Je n'ai pour cela qu'à acheter leurs volumes. Ces grands hommes ayant confié le meilleur de leur génie à leurs œuvres, et pour l'ordinaire n'aimant guère à parler des ouvrages dont ils sont en mal d'enfantement, considèrent la société comme un délassement, et le profit intellectuel que les jeunes gens retirent de leur fréquentation est aussi maigre que peut être important celui qu'ils retirent de la méditation de leurs ouvrages. L'avantage immense que de telles relations peuvent avoir pour un jeune homme

(1) Jules Huret. *Enquête sur l'évolution littéraire.* Hachette, 1891.

de talent et d'énergie, c'est la noble émulation qu'on éprouve à toucher, en quelque sorte, les résultats d'une vie de travail ; mais de telles fréquentations sont le lot d'une infime minorité.

Le seul grand avantage du séjour à Paris, — et celui-là est inappréciable — c'est la culture esthétique qu'on peut s'y donner. Musique, peinture, sculpture, éloquence, il y a pour elles en cette merveilleuse ville une initiation artistique qui manque dans la plupart des villes de province. Mais cette initiation reçue, la province présente au travailleur intellectuel bien des ressources pour ceux qui veulent les utiliser. D'ailleurs être un provincial, ce n'est point habiter quelque village ou quelque sous-préfecture. On peut être provincial à Paris, car si cette désignation a un sens, elle ne peut signifier que l'absence de toute préoccupation supérieure. Le provincial, c'est l'homme qui n'a l'esprit rempli que de cancans sans importance, qui ne voit rien dans la vie au delà de manger, boire, dormir et gagner de l'argent; c'est l'imbécile qui n'a d'autre passe-temps que fumer, jouer aux cartes, plaisanter grossièrement avec des gens du même niveau intellectuel que le sien ; mais si en province, fût-ce dans un village, un jeune homme a le goût de la nature, s'il demeure en communication constante avec les plus grands penseurs, à coup sûr il ne mérite point l'épithète devenue outrageante de provincial.

Et quelles compensations ne trouve t-on pas à être éloigné des grands centres ! Quelques auteurs ont comparé les petites villes à des couvents. On y trouve, en effet, le silence, le calme des cloîtres. On y peut suivre le mouvement de sa pensée sans être sans cesse distrait par le milieu environnant. Plus d'éparpillement. On vit en soi. On jouit de

sa pensée. Dans ce grand calme, les impressions plus rares gagnent en profondeur. Les idées s'éveillent de proche en proche, elles se groupent suivant leurs affinités; les souvenirs reprennent vie, et la croissance lente, calme et puissante de l'intelligence, est bien supérieure au développement heurté, inégal, fiévreux qu'elle reçoit dans les grandes villes.

Les nuits y sont des nuits de repos qui laissent des lendemains de pleine énergie, et les heures de récréation qu'on passe dans les bois, au grand air, sont des heures de retrempe. Plus d'irritabilité, plus de fièvre ; la poursuite assidue et tranquille d'une idée jusque dans ses plus profondes ramifications devient facile. Les travaux de mémoire, on peut les faire, et avec quel fruit ! sans être plié sur sa table de travail, dans les forêts, dans les champs : le sang fouetté par la marche et comme inondé d'oxygène, grave pour toujours dans le cerveau les souvenirs qu'on lui confie en ces moments heureux. Le travail de composition, la méditation, deviennent faciles : les idées courent dans la pensée, se groupent joyeusement ; on rentre se mettre à sa table de travail avec un plan net, une ample moisson d'images et d'idées, et, de plus, avec tous les avantages hygiéniques de l'exercice au grand air pur.

Mais il est inutile d'insister: car ce ne sont jamais les circonstances extérieures qui font le talent. Le développement ne se fait point du dehors au dedans, mais bien du dedans au dehors. Les circonstances du dehors ne sont jamais qu'accessoires : elles aident ou contrarient, et peut-être moins qu'on ne le croit d'habitude. Il ne faut donc point classer les étudiants en étudiants qui habitent Paris et étudiants qui ne l'habitent point : il n'y a que deux grandes

catégories à établir parmi eux : ceux qui agissent sérieusement, les énergiques ; et ceux qui ne savent point agir, les volontés faibles : les premiers, quel que soit le milieu où ils se trouvent, feront, avec peu de moyens, des merveilles et généralement leur énergie commencera par créer les moyens ; les seconds, fussent-ils entourés de bibliothèques et de laboratoires, ne font rien, ne feront jamais rien.

§ III

Nous voici parvenus presque au terme du livre quatrième il était nécessaire d'aborder de près la question de la senti: mentalité vague, état si dangereux pour la volonté. Nous en avons examiné les causes et les remèdes, puis nous-avons dû détruire les naïves illusions qui provoquent de si prodigieuses méprises dans l'évaluation que l'étudiant fait de ses plaisirs. Nous avons dû nous arrêter sur ce triste sujet de la sensualité, sur les diverses formes qu'elle prend et examiner les moyens de lutter contre elles. Enfin il nous a fallu, chemin faisant, détruire les préjugés, les sophismes à forme d'axiomes que la paresse a suggérés à ceux qui à tout prix refusent de travailler. Il nous reste maintenant à faire l'opération inverse, c'est-à-dire à édifier. Après les méditations destructives que nous venons de donner en exemple, et que chaque étudiant devra compléter par ses expériences et ses réflexions personnelles, doivent venir les méditations fortifiantes, propres à stimuler la volonté, à affermir l'énergie.

CHAPITRE IV

LES JOIES DU TRAVAIL

§ I

Il n'y a pas de pensée plus triste que celle que fait naître le rapide écoulement de notre existence. Nous sentons s'en aller, irréparablement, les heures, les jours, les années. Nous prenons conscience de ce mouvement qui nous emporte rapidement vers la mort. Ceux qui gaspillent leur temps à des occupations frivoles, qui ne laissent pas d'œuvres pour marquer le chemin parcouru, éprouvent quand ils jettent un regard en arrière, une singulière impression : les années qui ne laissent d'autre souvenir que celui des efforts qui les ont fructueusement remplies, paraissent vides. La vie écoulée se réduit à rien dans la conscience, et irrésistiblement naît ce sentiment que le passé n'est qu'un rêve vain.

D'autre part, quand la route commence à perdre de son intérêt de nouveauté, quand les difficultés de l'existence nous ont renseignés sur la limite de nos forces et que la monotonie du présent et de l'avenir apparaît, le mouvement de la vie semble s'accélérer et à cette impression que

le passé n'est qu'un rêve, s'ajoute cette autre, plus pénible, que le présent lui-même en est un. Pour ceux qui ne savent pas conquérir sur les fatalités de la vie organique, sur la paresse, sur les sujétions de la vie sociale et de la fonction, de belles heures de méditation, ce rêve même a quelque chose de douloureusement passif. Ils sont emportés comme des prisonniers, dans un train rapide, et malgré eux.

Le sage est emporté aussi vite qu'eux mais il a réfléchi à l'inutilité de toute résistance, il s'affranchit en acceptant ce qu'il ne peut éviter, et il tâche du moins de donner au trajet l'apparence d'un long trajet. Il y parvient en ne permettant point au passé de disparaître en entier. Il sait que pour ceux dont le passage ne laisse pas de traces, ce sentiment que l'existence est une illusion ténue, sans réalité, devient intolérable. Il sait que ce sentiment est inévitable chez les oisifs, chez les « hommes du monde », chez les hommes politiques ordinaires dont la vie est gâchée par les préoccupations infimes et par l'effort stérile, chez tous ceux, en un mot, dont le travail ne laisse pas de résultats palpables.

Or on ne peut éviter ce sentiment destructeur de la réalité que si l'on a subordonné son existence entière à quelque grande pensée que l'on réalise peu à peu par ses efforts. On éprouve alors un sentiment contraire, celui de la réalité de la vie. Très vif déjà chez le cultivateur dont chaque effort laisse des traces, c'est chez l'écrivain pénétré de son rôle social, qu'il atteint son plus haut développement. Pour lui, chaque jour ajoute aux résultats tangibles de la veille. Sa vie finit même par s'identifier en partie avec son œuvre, et par lui emprunter quelque chose de sa réalité concrète. Aussi peut-on dire que la vie du travailleur est

autrement profonde et substantielle que celle de l'oisif. La fainéantise quotidienne nous ôte donc le sentiment de notre existence, et lui substitue un rêve vain et méprisable. Seul le labeur joyeux, tranquille et fécond peut donner à la vie toute sa saveur. Ce sentiment si plein qu'on appelle « se sentir vivre », le travail seul peut le régulariser, le rendre habituel ; il décuple la joie de vivre et le paresseux l'ignore.

D'autre part si la vie du travailleur intellectuel n'était pas naturellement féconde en heures délicieuses, si elle n'était pas une source vive d'où jaillissent en abondance les joies de la vie active, il lui resterait d'être le contraire d'une vie oisive. Et par le fait seul que le travailleur échappe aux tracas, aux soucis mesquins, à l'ennui morne, intolérable des oisifs, son existence est enviable entre toutes. « Pendant mon séjour à Maer, ma santé a été mauvaise et j'ai été scandaleusement paresseux : il m'en est resté l'impression que rien n'est aussi intolérable que la paresse[1]. » « Quand un soldat se plaint de la peine qu'il a, ou un laboureur, qu'on les mette à rien faire, » a dit Pascal. En effet, le paresseux est un « heautontimorumenos ». un bourreau de soi-même, et l'oisiveté absolue de l'esprit et du corps ne tarde pas à engendrer un lourd, un douloureux ennui. Cet ennui lourd et douloureux, beaucoup de gens riches, débarrassés par la fortune de la salutaire nécessité du travail, et n'ayant pas le courage d'entreprendre quelque tâche durable, ne tardent pas à l'éprouver. Ils sombrent dans le spleen, traînent leur dégoût partout, ou cherchent dans les plaisirs sensuels une

(1) *Journal de Darwin*, août 1839.

diversion qui ne tarde point, par la satiété, à redoubler leur souffrance.

Mais l'oisiveté absolue est rare, et comme dit le proverbe, « le diable s'ingénie à trouver de l'ouvrage pour ceux qui n'en ont pas ». Lorsque l'esprit n'a point d'occupations élevées, il ne tarde pas à être envahi par des préoccupations mesquines. Qui ne fait rien a du temps pour mâcher et remâcher ses menues contrariétés. Cette rumination, loin de nourrir l'esprit, le ruine. La force des sentiments non canalisée, ne pouvant se déverser, pour les fertiliser, dans les hautes régions de notre nature, se répand dans les bas-fonds de l'animalité et s'y corrompt. Les imperceptibles blessures d'amour-propre s'exacerbent, les contrariétés inévitables de la vie empoisonnent les journées, troublent le sommeil. Vu de près, il n'est guère enviable, le repos du grand seigneur ! Les plaisirs eux-mêmes y deviennent des corvées ; ils perdent toute saveur, tout mordant, parce que pour l'homme le plaisir est inséparable de l'activité. La paresse retentit même sur le corps et tend à épuiser la santé par la langueur, la mollesse qu'elle intronise dans les fonctions de nutrition et de relation. Quant à l'intelligence, ses caractères sont en cet état, le vague, et la préoccupation stérile et fatigante. L'esprit se ronge, suivant l'énergique expression populaire. Quant à la volonté, il est à peine utile de rappeler avec quelle fâcheuse promptitude elle s'atrophie chez l'homme oisif : tout effort devient douloureux pour lui ; tellement qu'il trouve moyen de souffrir là où l'homme actif ne soupçonne même pas la possibilité d'une souffrance. Combien différent est le travailleur ! Le travail étant la forme continue, durable de l'effort, se trouve constituer une excellente

éducation de la volonté. Et plus que tous les autres travaux, le travail intellectuel : car avec la majorité des travaux manuels peut coexister un vagabondage de pensée presque complet. Au contraire, le travail de l'esprit suppose à la fois et l'obéissance du corps en quelque sorte bandé par l'attention, et la vigoureuse discipline des pensées et des sentiments. Si ce pouvoir dictatorial sur la pensée n'est point suivi par fatigue d'un abandon absolu de soi, si on a soin de ne pas abuser de ses forces, si on a su les ménager de façon à conserver durant les longues heures qu'on ne peut donner au travail une vigueur diminuée mais suffisante, on prendra l'habitude de cette présence d'esprit, de cet éveil du contrôle de soi — et comme le secret du bonheur ne consiste qu'en une direction de sa propre pensée et de ses sentiments, on aura trouvé, par cette voie indirecte du travail, la pierre philosophale du bonheur.

Il est d'ailleurs fâcheux que le vulgaire, qui a fait le langage, ait associé à ce mot de travail toutes les idées de peine, de fatigue, de douleur, quand il est en psychologie d'une évidence surabondante que tout effort provoque du plaisir pourvu que la dépense ne dépasse pas ce que peut fournir le jeu normal et régulier de la nutrition [1]. Montaigne fait cette remarque concernant la vertu que « la plus expresse marque de la sagesse, c'est une esjouïssance constante... son état est... toujours serein.. la vertu n'est pas plantée à la teste d'un mont coupé, rabotteux et inaccessible : ceulx qui l'ont approchée, la tiennent, au rebours,

(1) Voir pour le développement de cette pensée, et les preuves rigoureuses à l'appui, *Revue philosophique*, mai 1890, notre article PLAISIR ET DOULEUR.

logée dans une belle plaine fertile et fleurissante... Si peut-on y arriver, qui en sait l'adresse, par des routes ombrageuses, gazonnées et doux-fleurantes... pour n'avoir hanté cette vertu suprême, belle, triomphante, amoureuse, délicieuse pareillement et courageuse, ennemie professe et irréconciliable d'aigreur, de desplaisir, de crainte et de contrainte... ils sont allés feindre cette sotte image, triste, querelleuse, despite, menaçante, mineuse, et la placer sur un rocher à l'écart, emmy des ronces ; fantôme à étonner les gens[1] ». Ce que Montaigne dit de la vertu, il eût pu le dire du travail intellectuel. On ne renseignera jamais assez les jeunes gens sur sa nature réelle, qui est, elle aussi, « belle, triomphante, ennemie professe et irréconciliable d'aigreur, doux-fleurante, et délicieuse ».

Car le bonheur que procure le travail n'est pas purement un bonheur négatif. Il n'empêche pas seulement la vie de perdre sa saveur, de se transformer en un rêve sans réalité; il n'empêche pas seulement l'esprit d'être envahi par les contrariétés et par les menus tracas, mais en outre, il est par lui-même et par les effets de son accumulation une source vive de bonheur.

Par lui-même, il nous élève bien au-dessus du vulgaire Il nous fait entrer sur un pied d'égalité parfaite et de charmante intimité dans la société des plus grands et des plus nobles esprits de tous les temps. Par là, il renouvelle constamment pour nous les sources d'intérêt. Tandis que l'oisif a *besoin* d'une société souvent même très inférieure pour passer le temps, le travailleur se suffit à lui-même. L'impossibilité de se suffire met l'oisif dans la dépendance

(1) Montaigne. *Essais*, I, xxv.

d'autrui, l'oblige à mille servitudes que ne connaît point le travailleur; de sorte que lorsqu'on dit : « le travail c'est la liberté », il n'y a point là de métaphore. Epictète divise les choses en choses qui dépendent de nous et en choses qui n'en dépendent point. Il remarque que de la poursuite des choses qui ne dépendent pas de nous viennent la plupart de nos déboires, de nos souffrances. Eh bien, tandis que le bonheur de l'oisif dépend uniquement d'autrui, l'homme habitué au labeur trouve ses plus grands plaisirs en lui-même.

De plus, la succession des jours, qui ne marque pour l'oisif que les progrès de l'âge et d'une vie stérile, accroît lentement, mais sûrement le trésor des connaissances de l'étudiant laborieux, et de même que chaque soir on peut évaluer la croissance de certaines plantes, de même, après chaque semaine d'efforts le jeune homme peut prendre conscience de la puissance accrue de ses facultés. Ces accroissements lents, mais indéfiniment répétés le conduiront à un très haut degré de puissance intellectuelle. Et comme après la grandeur morale, rien ne brille d'un si vif éclat qu'une intelligence cultivée, tandis que l'oisif s'abêtit avec l'âge, le travailleur voit d'année en année grandir son autorité sur ceux qui l'entourent.

Aussi qu'arrive-t-il? C'est que la vieillesse, en éloignant peu à peu tous les plaisirs des sens, en donnant aux satisfactions purement égoïstes les plus rudes démentis, multiplie pour ceux qu'a enrichis une large culture humaine, les joies de la vie. Aucune des sources de bonheur véritable ne peut tarir avec le progrès des années. Ni l'intérêt que l'on prend à la science, aux belles-lettres, à la nature, à l'humanité, ne diminuent. Bien au contraire. Et rien n'est

plus juste que les paroles de Quinet : « Quand la vieillesse est arrivée, je l'ai trouvée incomparablement moins amère que vous ne prétendiez. Les années que vous m'annonciez comme le comble de la misère et de la détresse ont été pour moi plus douces que celles de la jeunesse... Je m'attendais à une cime glacée, déserte, étroite, noyée dans la brume ; j'ai aperçu, au contraire, autour de moi un vaste horizon qui ne s'était encore jamais découvert à mes yeux. Je voyais plus clair en moi-même et en chaque chose... » Et il ajoutait : « Vous affirmez que les sentiments s'émoussent en vivant. Moi je sens très bien que je vivrais un siècle, je ne m'accoutumerais jamais à ce qui me révolte aujourd'hui[1]. »

Ainsi la vie du travailleur intellectuel est la vie heureuse par excellence. Elle ne prive d'aucun plaisir réel. Seule elle nous donne pleinement le sentiment de la réalité de notre existence : elle chasse cette impression inévitable et douloureuse pour l'oisif, que la vie est un rêve sans consistance. Elle nous arrache au misérable servage de pensée qui fait de l'inoccupé un hochet que ballottent les circonstances extérieures ; elle ne laisse point l'esprit ruminer des préoccupations médiocres ou des pensées basses. A ces bienfaits indirects, la vie laborieuse en ajoute d'autres : elle trempe la volonté source de tout bonheur durable, elle nous crée habitants de la cité de lumière peuplée de l'élite de l'humanité, et enfin elle nous prépare une vieillesse heureuse, entourée de déférence et de respect. Par une voie détournée elle donne avec prodigalité, outre les jouissances supérieures de l'esprit et de l'âme, même les

(1) *L'esprit nouveau*, livre VII, ch. II.

satisfactions d'orgueil les plus douces, et qui se résument en l'autorité qu'on acquiert, et en le sentiment de sa supériorité. De sorte que ces satisfactions que les médiocres cherchent, souvent sans les trouver, et combien toujours imparfaites et mélangées ! dans l'étalage de leur luxe, dans leur fortune, dans les dignités, dans la puissance politique, le travailleur les trouve, sans les chercher, et comme un surcroît donné par-dessus le marché, pour faire bonne mesure, au milieu de la riche moisson des joies supérieures dont le comblent les justes lois qui sont au fond des choses.

§ II

Il est clair que les méditations qui précèdent, aussi bien les méditations « destructives » que les méditations destinées à fortifier le désir du bien, ne peuvent être que des esquisses. Esquisses d'ailleurs fort incomplètes et que chacun devra enrichir d'après ses expériences personnelles, d'après ses réflexions et ses lectures[1]. Le point essentiel, dans ces sortes de méditations c'est de ne jamais passer légèrement ni sur une idée, ni sur un sentiment propre à renforcer le dégoût de la vie oisive ou à donner de l'élan à la bonne volonté. Il faut, comme nous le disions plus haut, que chaque considération « distille » lentement dans l'âme, la pénètre jusqu'au fond, et produise de vifs mouvements de répulsion ou d'affection.

(1) L'auteur considère son *Traité de l'éducation de la volonté* comme le livre le plus utile qu'il écrira jamais, et, en un mot, comme son œuvre capitale. Aussi compte-t-il la garder encore de longues années sur le chantier afin de la compléter, de la refondre... c'est dire qu'il acceptera avec reconnaissance toutes les communications qu'on voudra bien lui faire sur ce sujet qui lui tient à cœur.

Jusqu'ici ce sont surtout nos ressources intimes que nous avons étudiées. Il reste à jeter un regard sur le monde extérieur, sur le *milieu*, au sens le plus général, et à examiner de près les secours que peut y trouver le jeune homme désireux de compléter l'éducation de sa volonté.

LIVRE V

LES RESSOURCES DU MILIEU

CHAPITRE PREMIER

L'OPINION, LES PROFESSEURS, ETC.

§ I

Nous avons dû jusqu'ici examiner la question de l'*éducation de la volonté* comme si nous ne disposions que de ressources purement personnelles ; comme si nous étions isolés, sans pouvoir espérer un appui quelconque de la société.

Mais il est trop clair qu'abandonnés de la sorte à notre énergie propre, nous ne tarderions pas à jeter bas nos armes et à nous asseoir découragés par la longueur de la conquête de nous-mêmes : car, si l'élan vers le perfectionnement de notre vouloir doit nécessairement provenir de notre nature morale intime, cet élan a besoin d'être soutenu par de très puissants sentiments sociaux.

En réalité nous ne sommes jamais isolés et réduits à nos propres ressources : notre famille, notre entourage immé-

diat, les gens de notre village ou de notre petite ville soutiennent nos efforts par leurs applaudissements, par un redoublement d'affection et de sympathie, sans préjudice, lorsqu'il s'agit de brillants succès, des applaudissements d'un public plus large.

Rien de grand dans le monde ne s'effectue sans efforts prolongés, et nul effort ne peut se soutenir durant des mois et des années sans cette galvanisation de l'énergie par l'opinion publique. Ceux mêmes qui rejettent ouvertement les opinions reçues trouvent dans la chaude sympathie d'une minorité enthousiaste le courage de braver la majorité. Mais résister seul à une unanimité, et pendant de longues années, c'est œuvre surhumaine dont je ne connais pas d'exemple.

Bain parlant avec Mill de l'énergie, déclarait que les deux sources essentielles en sont ou bien une vigueur naturellement surabondante, ou bien un stimulant qui surexcite. Mill répondit : *There : stimulation is what poeple never sufficiently allow for*[1]. En effet, c'est un stimulant énergique que l'opinion publique, et lorsque rien ni personne ne la contredit, sa puissance peut devenir prodigieuse. Il est impossible d'en exagérer les effets. A Athènes l'unanimité d'admiration pour la force physique et pour le génie littéraire a fait éclore, malgré la petitesse du territoire, la plus riche moisson d'athlètes, de poètes, de philosophes que jamais pays ait récoltée. A Lacédémone, le désir de l'éloge public produisit une race d'une énergie extraordinaire. On connaît l'histoire somme toute vraisemblable de cet enfant spartiate surpris à voler un renard et

(1) *John Stuart Mill, a Criticism*, by A. Bain. London, Longmans, 1882, p. 149.

qui l'ayant caché sous sa robe, se laissa cruellement mordre, déchirer le ventre sans trahir son secret. Qu'on ne vienne pas dire que ce sont là peuples exceptionnels, puisqu'on voit, aux derniers échelons de la race humaine, les Peaux-Rouges endurer, en insultant leurs ennemis, les plus cruels supplices et que beaucoup de scélérats trouvent dans la crainte de paraître lâches, un courage stoïque pour aller à l'échafaud. Et dans nos sociétés modernes le désir non de gagner l'indépendance et la sécurité, mais de gagner le luxe, le paraître ; le désir d'éclabousser les autres, de faire étalage d'une sotte vanité, fait supporter à tout un peuple de commerçants, de banquiers, d'industriels, les occupations les plus rebutantes. Presque tous les hommes jugent des choses uniquement par le prix que leur donne l'opinion. Et non seulement l'opinion enfle les voiles qui meuvent notre barque, mais c'est encore elle qui dirige le gouvernail, nous ôtant même le choix de notre route et nous réduisant à un rôle purement passif.

Cette puissance de l'opinion sur nous est si forte que nous ne pouvons souffrir des signes de dédain, même d'inconnus, même de personnes que nous avons toutes raisons de mépriser. Combien la présence d'un étranger fait accomplir de prodiges aux jeunes gens, tous les professeurs de gymnastique le savent. A l'école de natation, au patinage, se sentir observé double la hardiesse. Si d'ailleurs l'on veut mesurer cette pleine puissance d'autrui sur nous, que l'on estime la souffrance que nous éprouverions à aller vêtus en mendiants même dans une ville où nous ne sommes jamais allés, et surtout à traverser notre propre rue dans un accoutrement ridicule. La souffrance que ressent une femme à porter une robe qui n'est

point à la mode, mesure de quel poids pèsent sur nous les opinions d'autrui : je me souviens nettement de la douleur cuisante que j'éprouvai il y a vingt ans, étant bien jeune encore, au collège, à sortir vêtu d'une tunique qui portait au coude une pièce minuscule que sans doute je fus le seul à remarquer !

Eh bien, ce despotisme effrayant que la société exerce sur les moindres de nos actions, on ne songe pas à l'organiser délibérément pour le bien. Cette force on la laisse perdre sans l'utiliser.

Au collège, l'enfant subit au plus haut point la pression de l'opinion de ses camarades, de ses maîtres, de ses parents, parce qu'il y a convergence de ces diverses forces. Toutefois ces forces ne s'exercent qu'en vue du travail intellectuel, et, même sur ce point, les camarades jugent fort mal. Ils ont un certain mépris pour le piocheur d'intelligence médiocre. Les succès faciles, élégants, en quelque sorte, et qui éclosent tout seuls grâce à la fertilité du terroir, les séduisent. On retrouve chez les enfants la capitale erreur de nos systèmes d'éducation qui sacrifient la culture de la volonté à la culture intellectuelle. Mais, en gros, la triple opinion des parents, des maîtres et des élèves, se fond en un large courant de direction unique. Aussi obtient-on, au lycée, des merveilles de jeunes gens qui, livrés à eux-mêmes, ne feront plus rien.

De plus cette opinion se traduit nettement chaque semaine par des marques tangibles, par les places obtenues en composition, par les notes lues en classe, par les reproches ou les éloges du maître devant tous les condisciples. On fait même trop appel aux sentiments égoïstes, à l'émulation, au désir d'éloge et pas assez au sentiment personnel

du devoir. On n'appelle pas suffisamment l'attention sur le vif plaisir que donne le sentiment de la vigueur intellectuelle accrue, sur la joie du perfectionnement de soi, sur les multiples satisfactions que donne le travail et par lui-même, immédiatement, et par ses conséquences. On entoure en quelque sorte l'élève de lièges, au lieu de lui apprendre à nager sans secours : cela est d'autant plus funeste que, dès qu'il arrive à la faculté, il se trouve isolé complètement. Le professeur est trop haut et les parents sont trop loin. Il ne reste pour agir sur l'étudiant, que l'idée de l'avenir, idée fort vague, et que d'ailleurs l'exemple d'aînés arrivés sans grands efforts, achève de réduire à l'impuissance. L'approche de l'examen provoque des efforts momentanés, toujours désordonnés et qui tiennent plus du gavage artificiel que d'une saine nourriture.

L'étudiant pourrait être soutenu du dehors par l'opinion de ses camarades. Malheureusement, cette opinion, ainsi que nous l'avons vu, glorifie pour l'ordinaire, ou affecte de glorifier tout autre chose que le travail. Si un jeune homme a besoin pour bien faire, de ce stimulant qu'est la louange des autres jeunes gens, il ne devra l'espérer que d'un petit groupe, d'une élite soigneusement choisie dans la foule. L'étudiant qui décide de faire de sa vie autre chose qu'un commentaire en action des chansons de Béranger ou des poésies d'Alfred de Musset, peut facilement, s'il le veut, se trouver, et même se créer un milieu propice à ses projets. Nombreux sont les jeunes gens qui sortent du lycée avec des aspirations élevées. Mais, comme le remarque Mill[1] : « La disposition aux nobles sentiments

(1) *Utilitarisme*, ch. II, trad. Lemonnier.

est dans beaucoup de natures une plante délicate, facilement flétrie par les influences hostiles... chez la majorité des jeunes gens, cette plante meurt facilement si leurs occupations, la société dans laquelle ils se trouvent jetés, ne sont pas favorables à l'exercice de leurs facultés nobles... les hommes perdent leurs aspirations nobles comme ils perdent leurs goûts intellectuels, parce qu'ils n'ont pas le temps ou le goût de les cultiver; et ils s'adonnent aux plaisirs bas non parce qu'ils les préfèrent, mais parce qu'ils sont les seuls facilement atteints et bientôt ce sont aussi les seuls qu'ils soient capables de chercher. »

La meilleure solution des difficultés venant de l'infériorité morale de la masse des étudiants, serait, pour qui a des visées un peu hautes, dans la formation de petits groupes de trois ou quatre camarades décidés à mettre en commun leurs efforts.

C'est ici que le rôle des professeurs de faculté pourrait être immense, s'ils prenaient conscience et de la grandeur de leur tâche, et de leur autorité sur les étudiants. Malheureusement les erreurs régnantes sur le rôle de l'enseignement supérieur empêchent la plupart d'entre eux de se rendre compte de leurs devoirs. On va répétant [1] que le rôle du professeur de faculté diffère essentiellement de celui du professeur de lycée. Ce dernier est avant tout un éducateur. Le premier est un savant. Au dernier d'agir sur l'âme de l'enfant, de la modeler, s'il le peut; au premier la sereine indifférence du chercheur qui n'a d'autre souci que la vérité.

(1) Et M. Fouillée lui-même a accepté, en passant, ces vues superficielles dans son livre si admirable en ce qui concerne l'enseignement secondaire classique.

Eh bien, de telles assertions sont monstrueuses, ni plus ni moins. D'abord elles supposent comme accordés des postulats inacceptables. Elles supposent d'abord que le professeur de faculté est un savant, qu'il n'a de devoirs que relatifs à la science. Cette prétention serait acceptable si le professeur vivait uniquement de sa science, de ses découvertes, s'il était isolé en son laboratoire ou en son cabinet de travail.

Mais il n'en va point ainsi. Quoique professeur de faculté, on passe à la caisse chaque mois. Ce petit acte si rapidement expédié et qui ne se reproduit que douze fois par an, suffit cependant pour transformer la situation du savant en celle d'un professeur *avant tout*, qui a des devoirs non seulement envers la science, mais encore envers les étudiants.

Pour bien se rendre compte de ces devoirs, il est nécessaire d'étudier l'état d'âme de l'étudiant à son arrivée à la faculté. La matière de cette étude nous est fournie par un retour impartial sur nous-même ; par les plaintes d'anciens condisciples, consignées en des lettres; par la réponse d'étudiants actuels à des camarades qui ont consenti à leur écrire de véritables questionnaires dissimulés habilement ; enfin par les confidences d'étudiants, soit directement et amicalement provoquées. soit surprises dans quelque aveu échappé, soit livrées naïvement en quelques mots caractéristiques pour un observateur en éveil.

Cet état d'âme, le voici dans ses grands traits : durant les premières semaines, l'étudiant éprouve une ivresse semblable à celle du prisonnier qu'on vient de rendre à la liberté. C'est un état négatif en quelque sorte ; c'est la sensation d'être débarrassé de toute contrainte. La presque

unanimité éprouve le besoin de s'affirmer à soi-même cette liberté par le tapage, par les stations prolongées fort avant dans la nuit dans des brasseries et ailleurs. Quelle fierté le lendemain quand on peut se vanter d'être rentré à deux heures du matin !... Le grand nombre des médiocres, des sans-volonté, continueront durant tout le temps cette vie sotte, fatigante, stérile. Les natures d'élite ne tardent point à se reprendre. Puis l'absence d'argent force bientôt les étudiants pauvres à changer d'existence, à rompre avec les camarades de paresse; et c'est sous cette féconde contrainte que s'éveille le goût d'une vie supérieure chez beaucoup de bons esprits de volonté faible. Telles sont les deux seules catégories d'étudiants qui méritent l'intérêt de leurs maîtres, et, Dieu merci, ils forment un effectif consolant.

Une fois que l'habitude de la liberté a dissipé l'ivresse folle des premiers temps, et que les jeunes gens font retour sur eux-mêmes, presque tous sentent qu'ils sont cruellement isolés. Plusieurs voient clairement ce qui leur manque. A cet âge, le besoin d'une forte union dans la vie morale est si vif, qu'ils cherchent d'instinct des amis chez qui ils retrouveront leurs propres aspirations. De tels groupes seraient faciles à former, comme nous le disions, si tous les jeunes gens de cœur s'insurgeaient résolument contre la tyrannie de l'opinion du milieu, qui les contraint de paraître être ce qu'ils s'efforcent au fond d'eux-mêmes de ne pas être. Combien par timidité, par manque de courage moral, répètent les formules admises qu'ils sentent mensongères, simulent une conception médiocre de la vie qu'ils n'ont pas, affectent une grossièreté qui leur répugne d'abord, et à laquelle, hélas ! ils s'habituent.

Mais ces groupes avec des égaux ne suffisent point, à moins qu'un camarade n'ait une valeur morale décidément prédominante, ce qui n'est guère possible à cet âge. Un besoin se dégage d'un appui plus élevé, d'une approbation personnelle venant d'en haut. C'est ce besoin si humain que l'église catholique satisfait par les directeurs de conscience. Ici rien de semblable : l'abandon est complet. Or quand on constate quelle admiration ont les étudiants pour les maîtres qu'ils estiment, quand on éprouve la force de leur foi en eux pour peu que ces maîtres s'en montrent dignes par leur talent, on ne peut être que profondément attristé de songer qu'on ne fait rien de ce sentiment. Le professeur connaît à peine ses élèves, il ne sait rien de leurs antécédents, rien de leur famille, rien de leurs désirs, de leurs aspirations, de leurs rêves d'avenir. Si on soupçonnait quelle importance peut avoir une parole d'encouragement, un bon conseil, un reproche amical même, à ces heures bénies de la vingtième année ! Si l'université avec sa culture morale supérieure, sa science profonde, empruntait à l'église catholique tout ce que l'admirable connaissance du cœur humain a suggéré à cette prodigieuse institution, l'université gouvernerait, sans conteste et sans rivalité possible, l'âme de la jeunesse. Quand on songe à ce que Fichte et les professeurs allemands, malgré leur ignorance de la psychologie, ont pu faire pour la grandeur de l'Allemagne, uniquement par la convergence parfaite de leurs vues et par l'action d'homme à homme sur leurs étudiants, on est désolé de voir qu'on ne fait rien, cependant que des mouvements dix fois plus puissants seraient possibles avec nos jeunes gens ! voyez ce qui s'est passé en France, et ce qu'a pu accomplir un homme énergique,

conscient de la fin qu'il s'était fixée. Il a su d'abord grouper les étudiants.

Puis, quelques groupes créés, il lui a suffi de dire en termes très nets quelle tâche internationale devait se proposer la jeunesse de France et ces formules précises, prononcées par un homme qu'aimaient les jeunes gens, ont, comme un puissant aimant, orienté dans une même direction des forces innombrables, jusqu'alors à l'état anarchique, et qui s'annihilaient en se contredisant. Eh bien, si ce que M. Lavisse a fait pour un point déterminé et pour l'ensemble des étudiants, chaque professeur le faisait dans l'intimité pour l'élite de ses élèves, les résultats obtenus dépasseraient toutes les espérances. Le corps enseignant pourrait créer dans le pays cette aristocratie dont nous parlions plus haut, aristocratie de caractères trempés pour toutes les tâches supérieures.

§ II

Le deuxième postulat inacceptable que suppose la conception habituelle qu'on se fait de l'enseignement supérieur, c'est l'identité de l'érudition et de la science. Les étudiants se plaignent de la masse énorme, indigeste de matériaux qu'ils ont à s'assimiler, et ils se plaignent aussi de leur manque d'expérience d'une bonne méthode de travail. Ces deux plaintes sont connexes. Si l'étudiant n'a pas une bonne méthode de travail cela tient à l'absurdité de l'organisation des études. On semble accepter comme un axiome qu'un étudiant une fois sorti de la faculté ne travaillera jamais plus. Il en résulte que tant qu'on le tient, on s'efforce de verser en lui comme « en un entonnoir »

toutes les notions qu'il est possible de lui faire apprendre. On demande à sa mémoire un effort surhumain. Aussi les résultats de cette méthode sont encourageants! on dégoûte à tout jamais du travail la grande majorité des jeunes gens. Cette belle façon de faire suppose d'ailleurs, ce qui est faux, que tout ce qu'on a appris demeure dans la mémoire! Comme si ce n'était pas cela seul que l'on répète fréquemment qui se fixe, et comme si la répétition fréquente pouvait s'étendre à toute une écœurante encyclopédie!

Il est d'ailleurs bien inutile de discuter pied à pied les inconvénients de l'enseignement supérieur tel que le font les nécessités d'examens mal conçus. Il suffit de découvrir la clef de voûte qui tient en place tout le système. Cette clef de voûte c'est l'idée erronée que l'on a touchant la nature de la science, touchant la valeur d'un esprit scientifique, touchant les qualités essentielles du « chercheur », touchant le mode de transmission de la science à des disciples. L'Allemagne nous a fait beaucoup de mal en nous communiquant ses fausses conceptions sur tous ces points: non, l'érudition n'est pas la science! Il s'en faut de peu qu'elle en soit la négation. Ce mot « science » nous suggère aussitôt l'idée de savoir accumulé, tandis qu'il devrait nous suggérer l'idée d'un esprit hardi, vigoureux, plein d'initiative, mais extrêmement prudent dans la vérification. La plupart des savants de premier ordre, des grands découvreurs, sont bien plus ignorants que leurs élèves. Il ne peuvent même être de vrais savants que s'ils ont l'esprit très libre, et la condition de toute découverte c'est surtout une activité d'esprit infatigable dans une direction déterminée. Nous avons déjà cité (I, II) la célèbre réponse que fit Newton à qui lui demandait le secret de sa féconde

méthode. Nous avons montré Darwin s'interdisant toute lecture qui ne se rapportait pas au sujet de ses méditations, et pendant près de trente années, portant son esprit curieux sur tous les faits susceptibles d'entrer comme cellules vivantes dans l'organisme qui est son système. Force de méditation infiniment patiente et pénétrante, esprit critique toujours en éveil, voilà ce qui fait un grand savant. Et cette patience, cette attention tout orientée vers une même fin, il faut pour la soutenir la passion de la vérité, un enthousiasme durable.

L'érudition tend au contraire à alourdir l'esprit. L'amas des petits faits encombre la mémoire : un esprit supérieur laisse dans ses notes le plus de choses possibles ; l'honneur d'être un dictionnaire vivant ne le tente point : il cherche à dégager les idées dominatrices de ses recherches ; il leur fait subir une critique serrée, et si elles résistent à de longues épreuves, il les adopte, les laisse lentement prendre de la force ; il les *aime*, et ainsi vivifiées, elles vont cesser d'être dans la pensée des idées mortes, passives, pour devenir puissances actives, vigoureuses. Dès lors l'idée, d'abord suggérée par l'étude des faits, va à son tour *organiser* les faits. Comme un aimant attire la limaille et la dispose en figures régulières, l'idée met l'ordre dans le désordre, fait d'un fouillis une œuvre d'art, et de matériaux entassés un édifice. Des faits sans importance apparente vont faire saillie en pleine lumière, des faits encombrants vont être rejetés avec dédain. Un homme qui a le bonheur d'avoir ainsi, dûment vérifiées, quelques idées capables de devenir agents actifs de puissantes organisations de faits, est un grand homme.

Donc la valeur du savant n'est pas proportionnelle à

l'amas des faits entassés. Elle est en raison de l'énergie de l'esprit de recherche et d'aventure, si je puis ainsi dire, constamment contrôlé par une sévère critique. Le *nombre* des faits n'est rien, leur *qualité* est tout : c'est ce qu'on oublie trop dans l'enseignement supérieur. On n'y développe nullement la vigueur du jugement, l'esprit de hardiesse à la fois et de prudence : on surcharge les jeunes gens de notions de très inégale valeur, on ne cultive que leur mémoire, de sorte qu'on oublie l'essentiel, qui est, ne craignons pas de le répéter à satiété, l'esprit d'initiative allié au doute méthodique.

Notez que l'examen est singulièrement facilité, dans l'état de choses actuel, et pour l'élève et pour le maître. Pour le premier, un « bourrage » consciencieux suffit à faire illusion. Quant à l'examinateur, il lui est bien plus facile de constater si l'élève sait ceci, puis encore ceci, et encore cela, que de porter un jugement sur sa valeur comme esprit. L'examen devient une loterie. Que l'on vérifie ces assertions sur le programme monstrueux de la première année de médecine, sur celui de la licence ès sciences naturelles, sur celui de la licence historique, sans parler de celui de la plupart des agrégations, et l'on verra à nu cette fatale tendance à transformer l'enseignement supérieur en culture de la mémoire[1].

Eh bien ! il faut que les professeurs le sachent : ce qu'il y a de meilleur dans leur enseignement, ce ne sont point

1) Je défie un homme de bon sens de lire sans indignation la liste des questions que l'on pose aux candidats à Polytechnique et à Saint-Cyr. On voudrait décourager tous les esprits de valeur d'accéder à ces écoles, qu'on ne s'y prendrait pas autrement. L'école de guerre elle-même substitue au travail réfléchi des efforts de mémoire exagérés. Cf. *Nouvelle Revue : La mission sociale de l'officier*, 1er et 15 juillet 1893.

leurs cours. Nécessairement fragmentaires en eux-mêmes, sans lien avec les autres cours, ils ne servent pas à grand'-chose, et les plus beaux cours du monde, dès la sortie du lycée (et déjà même avant), ne valent pas quelques heures d'un sincère effort personnel de l'étudiant. Ce qui fait la haute valeur de l'enseignement supérieur, ce sont les travaux pratiques. C'est le contact de l'élève et du maître. D'abord par le fait même qu'il est là, le maître prouve la possibilité du travail. Il est l'exemple vivant, concret, tangible et respecté de ce qu'on peut faire en travaillant. D'autre part, ses conversations, ses encouragements, ses aveux, ses demi-confidences sur la méthode ; plus que tout cela, l'exemple donné au laboratoire ; plus que tout cela encore, l'initiative de l'élève encouragée ; les travaux personnels suscités, les expositions devant les camarades, les comptes rendus nets et simples de livres lus, tout cela exécuté sous le contrôle bienveillant du maître, voilà ce qui constitue l'enseignement fécond. Plus un professeur est brillant, plus il s'enchante soi-même à s'entendre parler, plus il intervient, moins je lui confierais des jeunes gens : il faut qu'il les fasse « *trotter devant lui,* » comme dit Montaigne[1]. On n'apprend pas plus l'art du travail, et on ne fait pas plus de véritables progrès en esprit scientifique en écoutant un maître, qu'on ne fait de progrès en gymnastique en assistant à une représentation dans un cirque.

Comme on le voit, les deux besoins essentiels de l'étudiant, le besoin d'une direction morale, et celui d'une direction méthodique du travail, ont un remède commun : le contact intime du professeur et de l'élève. Le professeur lui-

(1) *Essais*, I, xxv.

même y trouvera sa récompense, car en suscitant chez ses disciples l'enthousiasme scientifique, il retrempera le sien propre, et d'autre part, il se convaincra facilement que tous les grands mouvements de pensée accomplis dans le monde l'ont été, non par la communication des connaissances, mais par la communication d'un amour ardent pour le vrai ou pour quelque grande cause, et par la communication de belles méthodes de travail : c'est dire, en un mot, que l'influence ne s'obtient que par le contact d'homme à homme, et d'âme à âme. C'est ainsi que Socrate a transmis à Platon une méthode et son enthousiasme pour le vrai. C'est ainsi encore que s'explique qu'en Allemagne tous les grands génies scientifiques soient issus de tout petits centres universitaires[1], où le professeur et l'élève étaient dans ce contact d'âme à âme dont nous venons de parler.

(1) Cf. Haeckel. *Les preuves du transformisme*, p. 35.

CHAPITRE II

INFLUENCE DES « GRANDS MORTS »

Si la vie intellectuelle et l'énergie de la volonté se trempent si fortement dans ce contact vivant de l'élève et du maître, l'étudiant peut trouver dans sa solitude un succédané affaibli de cette action personnelle. Il y a en effet des morts qui sont à la fois plus vivants et plus capables de transmettre la vie que des vivants. A défaut de la fréquentation de modèles agissants et parlants, rien ne vaut, pour entretenir l'enthousiasme moral, la contemplation de vies pures, simples, héroïques. Cette « *armée de grands témoins* » nous aide à combattre le bon combat. Dans le calme et la solitude, cette pratique « des grandes âmes des meilleurs siècles » fortifie merveilleusement la volonté. « Je me rappelle, dit Michelet, que dans ce malheur accompli, privations du présent, crainte de l'avenir, l'ennemi étant à deux pas (1814), et mes ennemis à moi se moquant de moi tous les jours, un jour, un jeudi matin, je me ramassai sur moi-même : sans feu (la neige couvrait tout), ne sachant pas trop si le pain viendrait le soir, tout semblant finir pour moi, — j'eus en moi un pur sentiment stoïcien — je frappai de ma main crevée par le froid

sur ma table de chêne, et je sentis une joie virile de jeunesse et d'avenir... Qui me donna ce mâle élan? Ceux avec qui je vivais chaque jour : mes auteurs favoris. J'étais chaque jour attiré davantage vers cette grande société[1]. » Stuart Mill[2] dit que son père aimait à lui mettre en main des livres qui représentaient l'exemple d'hommes énergiques et pleins de ressources aux prises avec des difficultés graves qu'ils parvenaient à vaincre : des livres de voyages, Robinson Crusoé, etc. — et plus loin[3], il raconte l'effet vivifiant que produisaient sur lui les tableaux que Platon trace de Socrate, ou la vie de Condorcet par Turgot. En effet de telles lectures peuvent laisser des impressions profondes et durables. Admirable action des héros de la pensée! puisque nous voyons Socrate, après plus de deux mille ans écoulés, conserver toute son autorité et son merveilleux pouvoir d'allumer le plus pur enthousiasme dans les âmes juvéniles.

Il est malheureux que nous ne possédions pas, comme l'église catholique, des vies des saints laïques à l'usage des jeunes gens. La vie d'un philosophe comme Spinoza ne produit-elle pas une extraordinaire impression d'admiration chez ceux qui en lisent le saisissant récit? On regrette qu'un recueil unique ne réunisse pas tant de biographies exemplaires disséminées un peu partout : un tel livre serait le Plutarque où les travailleurs de l'esprit iraient retremper leur énergie : l'idée du calendrier d'Auguste Comte qui imposait pour chaque jour la méditation de la vie d'un bienfaiteur de l'humanité était excellente. D'ailleurs,

(1) *Ma jeunesse*, p. 99.
(2) *Mémoires*, p. 8.
(3) *Ibid.*, p. 108.

l'éducation classique bien comprise n'a-t-elle pas précisément pour fin d'allumer dans l'âme des élèves un enthousiasme tranquille et durable pour tout ce qui est grand, noble, généreux ? Et n'a-t-elle pas atteint son but si une élite ainsi pénétrée d'un haut idéal, ne peut plus par la suite déroger ni retomber au niveau moyen ? Cette élite destinée à former le bataillon sacré sur lequel le monde civilisé fixe les yeux, doit sa supériorité aux longues fréquentations des plus purs génies humains de l'antiquité.

Malheureusement, si nous pouvons retremper dans cette fréquentation nos sentiments généreux, ces morts ne nous fournissent pas les conseils précis dont nous avons besoin, et, encore une fois, rien ne peut suppléer absolument la direction de conscience d'un maître expérimenté et délicat.

CONCLUSION

Les chapitres qui précèdent nous font songer avec espoir combien serait facile la tâche de maîtrise de soi, si tout dans l'éducation nationale convergeait vers cette grande conquête ! Car enfin, si la lutte contre la paresse et la sensualité n'est pas facile, du moins elle est possible, et la connaissance de nos ressources psychologiques doit nous donner confiance. La conclusion motivée de l'ouvrage entier, c'est que nous pouvons réformer notre caractère, c'est que nous pouvons faire nous-mêmes l'éducation de notre propre volonté, c'est qu'avec le temps et la connaissance des lois de notre nature nous sommes sûrs d'arriver à une haute maîtrise de nous-mêmes. Ce que peut obtenir des natures humaines supérieures la religion catholique nous permet de prévoir ce qu'on pourrait obtenir de l'élite des jeunes gens. Et qu'on ne vienne point nous dire que les religions révélées disposent de moyens que nous n'avons ni ne pouvons avoir. Si l'on examine de quoi est faite la puissance formidable des églises sur les fidèles, on découvre que leurs moyens d'action peuvent être répartis

sous deux grands titres : les moyens purement humains et les moyens d'ordre purement religieux.

Les moyens humains sont réductibles à trois : la puissance de l'autorité : autorité des hommes de génie morts, autorité des évêques, des prêtres, des théologiens, etc., et autrefois même autorité civile mettant au service de la foi la prison, la torture, le bûcher. A cette puissance aujourd'hui bien diminuée s'ajoutait tout le poids de l'opinion publique : la haine, le mépris, les mauvais procédés des croyants envers les non-croyants. Enfin, dès l'enfance, l'éducation religieuse pétrit l'enfant, et par des répétitions sous toutes les formes, enseignement oral, lectures, cérémonies publiques, sermons, etc., enfonce au plus profond de son âme les sentiments religieux.

Or ces trois puissances ne les pourrions-nous pas avoir à un plus haut degré que les églises ? Est-ce que sur ce grand but du perfectionnement de soi il n'y a pas accord unanime parmi les penseurs de tous ordres ? Y a-t-il comme pour les dogmes religieux des dissidences possibles ? N'avons-nous pas, aussi, l'éducation de l'enfant? Et si nos méthodes devenaient cohérentes, si tous nous prenions conscience du but à poursuivre, notre puissance ne deviendrait-elle pas énorme ? Et ne pourrions-nous pas pétrir à notre guise l'âme de l'enfant ? Quant à l'opinion publique, c'est à l'éducation de la transformer ; déjà l'admiration ne va-t-elle pas souvent à ce qui est grand et généreux? Les sentiments élevés sont cause d'union entre les hommes et tendent à se fortifier plus rapidement que les autres qui sont cause de divisions. Voilà pourquoi souvent une foule composée en majeure partie de coquins applaudit à toute parole honnête. De plus l'opinion publique est moutonnière, et il

suffit d'une minorité d'honnêtes gens énergiques pour l'orienter dans le droit chemin. Ce qu'on a pu à Athènes pour la beauté et le talent, à Sparte pour l'abnégation, qui osera prétendre que les sociétés actuelles ne le pourront plus jamais pour une œuvre plus noble encore ?

Mais, ajoute-t-on, nulle œuvre d'amélioration morale profonde n'est possible si elle n'a pour fondement des moyens d'ordre religieux. Ceci encore, nous le croyons, mais nous croyons aussi que la seule vérité religieuse nécessaire, et suffisante, c'est d'admettre que l'univers et la vie humaine ne sont pas sans un but moral, et que nul effort pour le bien n'est perdu. Nous avons vu plus haut[1] que cette thèse a pour elle des présomptions sérieuses, et qu'en dernière analyse, il faut choisir nécessairement entre elle et la thèse contraire, et que quelque choix qu'on fasse, on ne peut le justifier expérimentalement. Choix pour choix, il importe de préférer les présomptions les plus fortes, d'autant plus que l'hypothèse moraliste, outre qu'elle est plus vraisemblable, que même elle a seule un sens pour nous, est en même temps consolante et socialement indispensable. Ce minimum de vérité religieuse peut devenir pour les esprits pensants une source abondante de sentiments religieux puissants. Cette croyance, outre qu'elle ne lèse en rien les religions révélées les peut renfermer comme le genre renferme en puissance les espèces. De plus ce minimum de croyance religieuse ne pouvant guère suffire qu'aux esprits cultivés, le penseur considérera comme alliées pour la même fin les religions chrétiennes, en tant, du moins, qu'elles se renferment dans un

(1) Voir ci-dessus, livre III, ch. I, § IV.

scrupuleux respect des opinions dissidentes. Nous disons bien : alliées, puisque les religions chrétiennes ont pris pour tâche essentielle la lutte contre la nature animale dans l'homme, c'est-à-dire, en définitive, l'éducation de la volonté, en vue de la domination en nous de la raison sur les brutales puissances de la sensibilité égoïste.

La conviction s'impose donc avec une force irrésistible que tout homme peut, avec le secours du temps et de toutes nos ressources psychologiques, arriver à la maîtrise de soi. Puisque cette œuvre suprême est possible, elle doit, à cause de son importance, prendre la place prépondérante dans nos préoccupations. Notre bonheur dépend de l'éducation de la volonté, puisque le bonheur consiste à contraindre les idées et les sentiments agréables à donner tout ce qu'ils peuvent donner de joie, et à interdire aux pensées et aux émotions douloureuses l'accès de la conscience, ou du moins à les empêcher de l'investir. Le bonheur suppose donc qu'on est à un très haut degré maître de l'attention, qui n'est que la volonté à son degré le plus éminent.

Mais ce n'est pas seulement notre bonheur qui dépend du degré de puissance acquise sur soi-même, c'est encore la haute culture intellectuelle. Le génie est avant tout une longue patience : les travaux scientifiques et littéraires qui honorent le plus l'esprit humain ne sont nullement dus à la supériorité de l'intelligence, comme on le croit généralement, mais à la supériorité d'une volonté admirablement maîtresse d'elle-même. C'est de ce point de vue qu'il va falloir renouveler de fond en comble notre enseignement secondaire et supérieur. Il est urgent de détruire le culte absurde et exclusif de la mémoire qui affaiblit les

forces vives de la nation. Il faudra que nous portions la hache dans les fourrés inextricables des programmes de tous ordres, que nous fassions de larges coupes en long et en large, que nous donnions du jour, de l'air, et que nous sachions même sacrifier des plantes fort belles, mais qui sont trop serrées et se nuisent. Au « gavage » de la mémoire, substituons partout les exercices actifs[1], les travaux qui trempent le jugement, l'initiative intellectuelle, les vigoureuses déductions ; c'est en cultivant la volonté qu'on fera des hommes de génie, car toutes les qualités de premier ordre qu'on attribue à l'intelligence, sont en réalité des qualités d'énergie et de constance du vouloir.

Dans notre siècle, nous avons porté tous nos efforts sur la conquête du monde extérieur. Nous n'avons fait ainsi que doubler nos convoitises, qu'exaspérer nos désirs, et, en définitive, nous sommes plus inquiets, plus troublés, plus malheureux qu'auparavant. C'est que ces conquêtes extérieures ont détourné notre attention des améliorations intérieures. Nous avons laissé de côté l'œuvre essentielle, l'éducation de notre volonté. Nous avons ainsi, par une aberration inconcevable, laissé au hasard le soin de tremper l'instrument par excellence de notre puissance intellectuelle et de notre bonheur.

Les questions sociales vont d'ailleurs nous faire une nécessité pressante de modifier radicalement notre système

(1) Cette substitution est parfois bien facile : ainsi M. Couat, recteur de Bordeaux, président du jury d'agrégation de grammaire, propose dans son rapport de 1892 (*Revue universitaire*, 15 décembre 1892) de supprimer la désignation des auteurs. Au lieu de préparer à fond tels et tels textes imposés, on devra devenir fort en latin et en grec : les épreuves orales seront plus médiocres, mais qui ne voit que cette transformation va substituer à un travail de mémoire, un travail intelligent?

d'éducation ; elles ne sont insolubles, et d'un danger si angoissant, que parce qu'on a négligé, aussi bien à l'école primaire qu'au collège, de faire précéder l'éducation morale de son fondement qui est l'éducation de la volonté. On donne de fort belles règles de conduite à des gens qu'on n'a pas exercés à se bien conduire, à des gens égoïstes, irascibles, paresseux, sensuels, souvent, il est vrai, désireux de se corriger, mais qui, grâce à cette désastreuse théorie du libre arbitre qui décourage les bonnes volontés, n'ont jamais appris que la liberté, la maîtrise de soi doivent être conquises peu à peu. Nul ne leur a enseigné qu'à la condition d'employer les moyens nécessaires, la conquête de soi-même est possible jusque dans les cas les plus désespérés. Nul ne leur a enseigné la tactique qui assure la victoire. Nul ne leur a inculqué l'ardent désir de partir en guerre pour le bon combat ; ils ne savent ni combien cette maîtrise de soi est noble par elle-même, ni combien elle est riche en conséquences pour le bonheur et la haute culture de l'esprit. Si chacun se donnait la peine de songer à la nécessité de cette œuvre et à la générosité surabondante avec laquelle les moindres efforts en sa faveur sont récompensés, on la mettrait non seulement au premier rang des préoccupations personnelles et publiques, mais tout à fait hors de pair, comme l'œuvre capitale, la plus urgente de toutes.

TABLE DES MATIÈRES

II — PARTIE PRATIQUE

LIVRE IV. — LES MÉDITATIONS PARTICULIÈRES

LIVRE V. — LES RESSOURCES DU MILIEU

ÉVREUX, IMPRIMERIE DE CHARLES HÉRISSEY




89094621422
b89094621422a